تصوير ابو عبد الرحمن الكردي
وەزارەتی رۆشنبیری
٨٤
خواردەمەنی کوردەواری
ئاواز ئەحمەد حەمەدەمین دزەیی
www.iqra.ahlamontada.com

# خوارده‌مه‌نی کورده‌واری

نووسینی

ئاواز احمد حمدامین دزەیی

حكومەتی هەرێمی كوردستانی عیراق

وەزارەتی رۆشنبیری

ژمارە: ( ٨٤ )

ناوی كتێب: خواردەمەنی كوردەواری

نووسینی: ئاواز ئەحمەد حەمەدەمین دزەیی

سەرپەرشتی چاپ: ئاسكە دزەیی

كاری كۆمپیوتەری: كۆمپیوتەری یزاڤی رۆشنبیرانی نوێخواز

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

چاپی یەكەم:

# پێشکەشە بە :

-دایکم

-هەموو دایک و خوشکانی کوردستان

-کابانانی پیرو پێشینان

-هەموو فۆلکلۆرپەروەرێک

## خوێندەواری بە نرخ و خۆشەویست:-

خزمەتی فۆلکلۆر.. ئەرکی سەرشانی هەموو لایەکمانە، هەموو میللەتی کووردی کۆڵنەدەر بە پیرو جوانییەوە، زۆر زۆر پێویستی بە خزمەت کردن هەیە. وەك چۆن منداڵێکی ساوای جگەرگۆشەت بەخێو دەکەی‌و دەینووسێنی بە سینگتەوە، دەبێ باش پەروەردەی بکەی هەتا گەورە دەبێ‌و پێدەگا.. فۆلکلۆریش لە منداڵ خۆشەویستترە دەبێ ئەوها خزمەتی بکەین و پێی بگەیەنین، بەرزی بکەینەوە، ئەو میللەتەی خاوەن گەنجینەیەکی زێڕینە، خاوەنی فۆلکلۆرە، خاوەنی باشترین کابانی ئازاو بلیمەت و لێهاتووە، ئەو کابانە کووردەی بە جل و بەرگی کووردی ڕەنگاورەنگی، شۆخ و شەنگی، باغەر شۆڕی، هەوری لە ملی، چاو بەکلی، شلوملی، کەوێ و سەرکەوێ لەبەر، دەلێنگ بە لوول، چارۆگ لەسەر، پێ بە خرخاڵ،کەپوو بە خەزێم، گێ بە گوارە، دەست بە بازن، سەر بە هێزار، ئەنگوستیلەی شاخ لە پەنجەی خرپن بۆن پۆپلەی سۆتکە و قەنەفرو خۆشتر لە بۆنی گوڵاوو عەتر، بسکی درێژو جوانی، کەزی هوورد هوورد لەسەر چۆکانی، گەردەنی بە مەرجان و برەشخی، چارۆگە دوولای بە نەخشی.. ئەوە کابانی پێشینانە.

ئافرەتی کوورد لە پیاو ئازاترەو ئازاتر بووە کاروباریان لەگەڵ پیاو هەڵدەسووڕاند گورج و گۆڵ بوون، کە مەلای بەیانی بانگی دەدا هەویرو ئەنگوتك ئامادەبوو.. نوێژی بەیانی دەکردو دەستی دەکرد بە نان کردن و ئەستوورکی گەرمی دەکرد بۆ بەرچای بەیانی... ئەوجا مەشکە هەژاندن و ئیشەکانی تر. ماوەیەکە دەمویست و حەزم دەکرد بە هەموو لایەك چەند خواردنی کووردەواری هەیە بینووسین و بیکەیەن بە دیارییەك پێشکەشی خەڵکی کووردستانی بکەین، منیش وا ئەوەی زانیومەو لە تواناد ا هەبوو

نووسیمەوەو کۆم کردۆتەوە، چونکە ئەو خواردنانە پێشنینان لێیان ناوەو زۆر لایان گرنگ بووە. ئەمەش (فۆلکلۆری خۆراکە) با لە بیریان نەکەین ئەو خۆراکانە، ئێستاش هەندێکیان دروست دەکرێن، بەڵام هەندێکیان زۆر گرانە وا بگرە هەر لە بیرکراوە، ئەوجا ئەگەر بنووسرێن و پێوانەی بۆ دابنرێ ئەوەی حەزی لێ بێ دەتوانێ لێی بنێو پێشکەش بە خێزانەکەی بکات..

هەرچەندە پێوانەی پێشان بە (لەگەن و لەنگەری) دەپێورا،چونکە لە مەنجەڵی گەورە زۆریان لێ دەنا. بەڵام من وام کردووە کە بە پەرداخ بپێورێ، بۆ ئەوەی ئەو کابانەی لێی دەنێ بزانێ بە گوێرەی خێزانەکەی لێی بنێ...

ئیتر خۆشیو سەرفرازیتان بۆ دەخوازم هیوادارم بە دڵتان بێ و پێتان خۆش بێ و گلەییتان نەبێ...

**ئاواز ئەحمەد حەمەدەمین دزەیی**

١٩٩٨/٤/٤

## بەشی یەکەم

## ئەو خواردنانەی لە شیر دروست دەکرێ

ئەو خواردنانەی کەلەشیر دروست دەکرێن ئەمانەن :

١-فرۆ ٢-ماست ٣-پەنیر ٤- لۆر ٥-ژاژی ٦-کەشک ٧-دانۆک ٨- دۆ ٩-کەرە ١٠-سەرتووی شیر.

### ١-فرۆ :

کە مەڕو ماڵات دەزێ وگوانی پڕدەبێ لەشیر،کابان دەی دۆشێ ئەو شیرە هەتا سێ چوار ڕۆژ نابێت بەماست،چونکە دەبزرکێ گەر بیکەی بەماست، ئینجا ئەو شیرە لەناو مەنجەلێك دەکەی و دەیخەیە سەر ئاگر تۆزێ خوێی تێدەکەی هەتادەکوڵێ،دەبێت بەفرۆ،بەنان وچای بەیانیان دەیخۆی...

### ٢-ماست :

بەگوێرەی خێزان شیر دەکوڵێنی کە لەسەر ئاگر داتگرد،دای دەنێی هەتا هەندێك سارد دەبێتەوە بەڵام زۆر سارد نەبێت و زۆر گەرمیش نەبێت واتە شلەتێن بێ.

پەنجەکەت تێدەخەی گەرمایی بگاتە پەنجەکەت،ئینجا کەوچکێك ماست شل دەکەیتەوە لەناو شیرەکەی دەکەی وسەری دادەپۆشی،بەرماڵێکی دەخەیە سەری بۆ ماوەی چوار کات ژمێر یان شەو هەوێنی کەی بۆ بەیانی یان بەیانی بۆ ئێوارە،ئینجا دەبێت بەماست.ئەو شیرە کەکولا دات نا تۆزێ سارد بێ تفلێکی دەکەوێتە سەر لەسەری هەڵدەگرن دەیکەن بەدووسێ قەد پێی دەلێن سەر توو،بۆ بەرچای بەیانی.

### ٣-پەنیو :

دروست کردنی پەنیر :

کە مەڕ یان گۆلك..سەر دەبڕا شیلکەکەیان دەهێنا پاك دەیان شۆری خوێی لێدەدرا بەدارێك هەڵیان دەواسی،هەتا ووشك دەبۆوە،هەڵیان دەگرت هەتابەهارێ،وەختی پەنیر دروست کردن.ئەو شیلکە بۆ هەوێن هەڵدەگیرا. وەختی بەهار دادەهات ڕۆژێك تەرخان دەکرا بۆ پەنیر دروست کردن.جامێك ئاوی شلەتێنیان دەهێنا،شیلکەکەو دەنکە قەنەفرو دەنکە شەبەك و دوودەنکە گەنم و تۆ گندۆرەو پەلکە پرتەقاڵ دەکراناوجامە ئاوەکە، بۆ ماوەی سێ ڕۆژ سەر دادەپۆشی ئینجا کاتی مەڕ دۆشین، شیرەکەیان دەهێناو دەمەو دەست هەوێنە تێکەڵاوەکە دەپاڵێورێو هەندێکی تێدەکەی، چەند کات ژمێرێك سەری دادەپۆشی لە دوایدا دەیخەیە سەر ئاگر، تۆزێ خوێی تێدەکەی، زۆر لەسەر ئاگر نەمێنێ، دای دەگرێو دەیخەیە ناو تورەگەی خام و دەی گوشی هەتا ئاوی لێ دەبڕی و سەڵك سەڵك دای دەنێی و دەبێت بە پەنیر.

### ٤-لۆر

ئەو ئاوو شیراوەی کە لەبەر پەنیرەکە دەمێنێتەوە، هەندێکی دی شیری تێدەکەین و دەیکوڵێنین، سەرەکەی دەگیرێ لە ناو تورەگەی دەکەی و هەڵیدەواسیو ئاوەکەی دێتە خوارێ ئینجا دەبێت بە لۆر.

(پەنێر سوێرکردن)

ئەوەی حەز بکات پەنیر بۆ زستان هەڵبگرێ بەم جۆرە هەڵیدەگرێت:

چەند سەڵکێك پەنیر بە ئارەزووی خۆت سوێر دەکەی و سەڵکی پەنیر دەکەی بە چوار لەت، باش لە خوێی دەدەی و لە ناو پارزونگی دادەنێی و سەری دادەپۆشی، لە بەیانی هەتا ئێوارە، ئینجا پاك دەیشۆیەوە، دووبارە

---

(گوێلك، (٤) شیلاوك (٥) توێکڵە پرتەقاڵ

خوێنی لێ دەدەی، دایدەپۆشی هەتا بەیانی هەتا پەنیرەکە لە خوێدا ڕەق دەبێت ئینجا ((خوێواوکەکی)) دەکەین و زۆر سوێر دەکەی و لە ناو (گۆسکە-کوپەی سەوز) دەکەی‌و پەنیرەکەی تێدەکەی سەری باش دەپێچی هەتا بۆن با نەبێ ، قوڕتێك دەکەی بنی کوپەکەی لە ناو دادەنێی‌و بۆ فێنکی، بەم جۆرە پەنیر سوێر دەکرێ‌و هەڵدەگیرێ بۆ زستان...

## ٥-(دۆ و کەرە)

ماست لە ناو مەشکە دەکەی‌و ئاوی تێدەکەی کەم و زۆر بە ئارەزووی خۆت بە گوێرەی ماستەکە دەی هەژێنی کەرەی پەیدا دەکات.. ئاوەکە دەبێ بە دۆ، کەفەکەی دەبێ بە ڕۆنە کەرە.

بزانین ئەو دۆیە چەند خواردنی لێ دروست دەکرێ.

## ٦-كەشك:

دروست كردنی كەشك

مەنجەلێك دۆ دەخەیتە سەر ئاگر هەتا دەكوڵێ و كەف دەكا، سەرو كەفەكەی دەگری و دەیخەیە ناو جاغێك هەڵیدەواسی هەتا بەیانی بۆ ئەوەی ئاوەكەی بتكێتەوەو تیر ببێ، ئینجا لەناو تەشتێكی گەورەی دەكەی هەندێ خوێی تێدەكەی بە هەردوو دەست هەڵی دەكلۆفیو لەسەر سەبەتەی پەل هەڵی دەخەی هەتا وشك دەبێت و دەبێ بە كەشك.

## ٧-داندۆك:

دروست كردنی داندۆك:

دوو قان یان سێ قان خامیان دەدووریو دەیانكرد بە جاغە(تورەگە) پێیان دەگوت تازیەی دۆ چوار داری گەورەیان دەچەقاند و چیغەكیان لەسەر دادەنا ئەو تازیەیە پڕ دەكرا لە دۆ و دەركیان دەبەست، ئینجا لەسەر چیغەكەیان دادەنا هەتا ئاوەكەی بێتە خوارێ چوار یان پێنج ڕۆژ ئاوها دەمایەوە، هەموو ڕۆژ ئەو تازیە دەشوورا هەتا بۆنی ناخۆشی نەبێ، ئەوجا دۆیەكە تیرو خەست دەبێ... چەند تەشت و مەنجەڵ دێنین و تێدەكەین بە گوێرەی دۆیەكە چەند لەگەنە ساوارێك تێدەكەی و دەیشێلی و سەری دەپۆشی هەتا چەند كات ژمێرێك ئینجا چەند كەسێك دەیانكرد بە سەڵكی خڕ خڕ...لەسەر چیغ و قەسەڵ هەڵیان دەخست هەتا وشك دەبۆوەو لە (جوار) یان دەكرد بۆ زستان و پایز هەڵدەگیرا. پایزان دەكرا بە چێشت. زستانان لەگەڵ چا بۆ شەوچەرە دادەنرا یان بۆ شەوارە دانیشتن دادەنراو دەخوورا.

## چۆنیەتی لێنانی ئەو چێشتانەی لە دۆ دروست دەکرێن:

**( دۆ بە کەشك)**

کەشك – گەنمە کوتا –رۆن –خوێ –ئاو

نیوکیلۆ کەشك، دووپەرداخ گەنمە کوتاو ئێوارە کەشکەکە لە ناو ئاو دەکەی هەتا بەیانی ئینجا بە دەست هەڵیدەپشێوی‌و هەتا وورد دەبێ و دەیپاڵێوی لە ناو مەنجەڵێك ئاو دەیخەیە سەر ئاگر هەتا دەکوڵی پێش ئەوەی دۆیەکە بکوڵێنی گەنمە کوتاکە بشۆوە و بیکوڵێنەو ئامادەی بکە، ئینجا کە دۆیەکە کولاّ گەنمەکەی لە ناو بکەو تۆزێ خوێی تێ بکە بیخە سەر ئاگر تێکی بدە هەتا لەگەڵ یەك باش دەکوڵێ و تێك دەئاڵێ‌ئینجا لەسەر ئاگر دای بگرەو مەقرەیەك ڕۆن داغ بکەو بەسەریا لە قاپان بکەن و ئینجا بیخۆن دەبینن خواردنێکی زۆر بە لەزەتە.

وورده کەشکە پاڵێوراوەکەش لەگەڵ نان و چای بەیانی دەخووری.

## (چێشتی داندۆك)

داندۆك –ئاو –رۆن –سلق –خوێ

چەند سەلچکێك داندۆك لە ئاو هەڵدەکێشی‌و دەیکەیتە ناو مەنجەڵێك و ئاوی تێدەکەی و تۆزێ خوێی تێدەکەی لەگەڵ هەندێ سلقی ساوا بە ووردکراوی، ئینجا دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێ تێکی دەدەی، ڕۆن داغ دەکەی ئینجا هەندێ نانە ڕەقە وورد دەکەی کە چێشتەکەت لەسەر ئاگر داگرت لە ناو قاپێکی دەکەی و نانە ڕەقەو ڕۆنە داغ کراوەکەی بەسەردا دەکەی و دەیخۆیت، زۆر کەس گۆشتی قاورمەی تێدەکا.

## (دۆینە)

لە جیاتی دۆ-ماست

ماست -پونگە-گەنمە کوتا-خوێ-رۆن

بۆ خێزانێکی کەم دوو پەرداخ گەنمە کوتا، کیلۆو نیوێك ماست، چارەگێك پونگە، دوو کەوچك رۆن، خوێ بە ئارەزووی خۆت.

گەنمەکە شلك شلك بکوڵێ، ماستەکە بکە بە ماستاوێکی خەست، پونگەکە دەیشۆریتەوەو ووردی دەکەی، پاشان دەیخەیە ناو ماستاوەکە، خوێ و رۆنەکەی تێدەکەی و لەسەر ئاگر دەیکوڵێنیو تێکی دەدەی هەتا بلق دەدا گەنمە کولاوەکەی تێدەکەی و تێکی دەدەی هەتا لەگەڵ یەك باش دەکوڵێ، گەنمەکە دەتلێتەوە ئینجا دای دەگرێ و پێشکەشی دەکەی.

(دۆغەوا)

دۆ-بڕوێش (بڕوش)-هێلکە-پیاز-خوێ-کەرەوز-بیبەر-تەرەپیاز

لە کۆنا ئەو چێشتەیان لە مەنجەلێکی گەورە لێدەنا مەشکەیان دەژاندو دۆیەکەیان دادەنا بۆ ئەو چێشتانە، ئێستاش دۆ نەماوە ناچارین ماست بە کاربێنین.

چوار پەرداخ بڕوش، بە ئاوێکی کەم لەناو لەگەنێك دەکەی هەتا دەخووسێ زۆر کەس بڕوشەکە بە شەو لە ئاو دەکا هەتا بەیانی زوو پێ بگات.

پیازەکە وورد دەکەی لە ڕۆنا سوێر دەکەیەوە، هێلکەکە بە جیا سوێر دەکەیتەوە، تێکی دەدەی، هەتا دەبرژێ لەگەڵ پیازەکە تێکەڵاوی دەکەی، خوێ و بیبەری پێدا دەکەیت.

کەرەوز پاك دەشۆیتەوەو ووردی دەکەی و تێدەکەی، لەناو پارزونگ دایدەنێ هەتا ڕۆنەکە بتکێتەوە، ئینجا بڕوشەکە دەکوشی و ئاوی لێدەبڕی و تۆزێ خوێی تێ دەکەی، بە ڕۆنی پیازو هێلکەکە پەرداخ و نیوێك دەکەیتە ناو بڕوشەکەوە و دەیشێلی ئەگەر شل بوو نیو پەرداخ پیرخەنیلەی تێ بکەو باش بیشێلەو بیکە بە کفتە پیازو هێلکە سوورکراوەکەی لەناو بکە، کە کفتەکان ئامادەبوون دوو کیلۆو نیو ماست بکە بە ماستاوێکی خەست نیو کیلۆ ناسکە تەرەپیاز وورد دەکەی دەیکەیتە ناو ماستاوەکە تۆزێك خوێی تێدەکەی لەسەر ئاگر دای دەنێی هەتا دێتە کوڵ دەبێ تێکی بدەی کە باش کوڵاو بڵقی دا ئینجا کفتەکان تێ بکە لەسەرەخۆو و بە دەسکی کەوگیر تێکی بدە ( هەتا نەنووسێ بە بنی مەنجەلەکە)و تام سۆ نەبێ سەری مەنجەلەکە دامەپۆشە نەوەك کفتەکان هەڵ بوەشێن لە دوای کات ژمێرو نیوێك لەسەر ئاگر دای بگرەو پێشکەشی خێزانەکەت بکە.

زۆر زۆر بەتامە.

## برنج بە شیر (شۆربای بە شیر)

شیر-برنج-خوێ-ڕۆن

شیر دەکوڵێنێ تۆزێ خوێی تێدەکەی،نیو پەرداخ برنج دەشۆیتەوە و تێی دەکای،کەوچکێکی چێشت خواردن ڕۆنی تێدەکەی و تێك دەدەی هەتا دەکوڵێ دەبێت بەشۆربا،ئەوجا پێشکەشی دەکەی تایبەتە بۆ نەخۆشان.

## -محەلەبی-

-برنج- شیر -شەکر-

برنجەکە دەشۆیتەوە وئاوەکەی دەڕێژی،دای دەنێی هەتا هەندێك دەخوسێ ئینجا برنجەکە دەکوتی هەتا وەکو ئارد وورد دەبێت،مەنجەڵێك شیر برنجە کوتراوەکەی تێدەکەی و تێکی دەدەی ئینجا بەپارچە (خەزنەیەك) پەڕۆیەکی سپی تەنك دەی پاڵێوی،شەکری تێدەکەی‌و دەی خەیە سەر ئاگر،تێکی دەدەی هەتا دەکوڵێ وپەیت دەبێ ئینجا دەبێت بە محەلەبی.

* * *

# بەشی دووەم .

## ئەو چێشت وخواردنانەی لەگیا وگوڵی بەهاران دروست دەکرێن

کاردی -کەنگر-تۆرکە(تۆلەکە )- ڕنک -سوور یازە -هەندرێشە- غەردارە -گیامامزە و جاترە -پونگە -شێلم -دومەڵان -سلق -کوارگ -قنجیلە -ترشۆکەو کوزمرە -قوڕادە -سێ بسکۆلە -پەلپینە.

## گەنم بەکاردی یان کاردی بەترش :-

کاردی گیایەکی پەلك پانە،لەبەهاران شین دەبیٚ.

گەنم + کاردی + ئاو + خویٚ + ڕۆن + شەکر + میٚوژ + ترشی سماق.

دوو کیلۆ کاردی دەشۆیتەوە دوو بەرداخ و نیو ترشی لەناو مەنجەلیٚك ئاو دەکەی و دەی پارزنی دەیخەیە سەر ئاگر کە هاتە کول کاردیەکەی تیٚ دەکەی کاتژ میٚرو نیویٚك بکولیٚ گەر ئاوی کەم بوو ئاوی تیٚ دەکەی خویٚو سیٚ کەوچك ڕۆنی تیٚ دەکەی،ئینجا دوو بەرداخ شەکری تیٚ دەکەی کولانی زۆر دەویٚ هەتا لەبڕدەکەویٚ واتە تیژی نامیٚنیٚ،چونکە کاردی زۆر تیژە ئینجا تامی دەکەی کە کولاو ترش و خویٚی باش بوو،دوو بەرداخ و نیو گەنمەکوتا دەشۆیەوەو دەی کولیٚنی ئینجا تیٚکەلاوی ناو کاردیو ترشاوە کەی دەکەی بەرداخیٚك میٚوژ دەشۆیتەوە و تیٚی دەکەی هەتا باش دەکولیٚ تیٚکەلاو دەبیٚ،هەندە کەس لەجیاتی شەکر خورمای تیٚدەکات کە کولا لەسەر ئاگر دایبگرەو پیٚشکەشی بکە زۆر خۆشە.

## ((کاردی ووشك کراو))

هەیە فەردەك هەشە چەند کیلۆ یەك کاردی بەکاردەینی بۆ ووشك کردنەوە.مەنجەلیٚك ئاو دەخەیتە سەر ئاگر هەندەك بکولیٚ،ئینجا کاردیەکەی لەناو مەنجەلە ئاوە کە هەلدەکیٚشی،لەسەر شتیٚکی پاك هەلدەخەی هەتا ووشك دەبیٚ هەلی دەگری بۆ چیٚشتی قبولی زستانان لیٚ ی دەنیٚی.

## ((کاردی قبولی-قبووری ))

کاردی -برنج-خویٚ -ڕۆن -گۆشت -سماق ترش هەندیٚك لەو کاردیەی ووشك کراوە بەگویٚرەی خیٚزان لەناو مەنجەلیٚك ئاو دەیخەیە سەر ئاگر هەتا دەکولیٚ و کاردیەکە نەرم دەبیٚت ئینجا لە ئاوە گەرمەکە هەلی دەکیٚشی و دەیخە یە ناو ئاوی سارد هەتا بگەشیٚتەوە،ترشەکە لەئاو دەکەی بە هیٚلەگ

دادەکەی ترشاوە کە دەخەیە سەر ئاگر، کاردیەکە تێدەکەی ئینجا خوێی تێدە، کەی لە گەڵ گۆشتی قەلە موون یان مریشکی باشی تێدەکەی ئینجا دوو کەوچکی گەورە ڕۆنی تێدەکەی هەتا دەکوڵێ،کە کولا گۆشتەکە بە کەوگیر هەڵدێنجی لە گەل هەندێك ترشاوو کاردی...
برنج بەگوێرەی خێزان دەشۆیەوە لەناو کاردیەکە دەکەی،ئەو ترشاوو کاردیە هەڵێنجراوەکە بەدەستاوەکە تێدەکەی ((زوو پارچە تەنەکەیەك لەبن مەنجەلەکە دادەنێی هەتاوەکو نەسوتێ )).ئەگەر ئارەزووت کرد کەوچکەك دۆشاوی تەماتەی تێبکە، کە شیوەکە پێگەیشت دوو کەوچك ڕۆنی داخ بکە بە سەریدا بکە. ئینجا پێشکەشی بکەو بیخۆن.

## کەنگرو هێلکەو ڕۆن.

کەنگر لە بەهاران پەیدا دەبێ و پەڵکی سەوزەو بە دڕکە، کەنگرەکە پاك دەکەیتەوەو دڕکەکە بە چەقۆ لێدەکەیتەوە ئینجا دەیشۆیتەوەو ئاو لەسەر ئاگر دادەنێی هەتا دێتە کوڵ، کەنگرەکە ی تێدەکەیو لەگەڵ تۆزێ خوێ بەلام سەری مەنجەلەکە داناپۆشی نەوەك کەنگرەکە ڕەش هەڵگەڕێ، کە کولا دەیپاڵێوی.
ڕۆن دەخەیتە سەر ئاگر چەند هێلکەیەکی تێدەکەیو تێکی دەدەی هەتا دەبرژێ، کەنگرەکەی لەسەر دەکەیو تێکی دەدەی هەتا هەردووکیان لە ناو ڕۆنەکە سوور هەڵدەگەڕێن، ئەوجا لەگەڵ نان و تەرەپیاز دەیخۆیو زۆر کەس کەنگرەکە لەگەڵ هێڵکەی خاو تێکەلاو دەکا لەناو ڕۆن سووری دەکاتەوە، یەك تەختە وەك هێڵکەو ڕۆن دەردەچێت پێی دەڵێن کەنگرماسی.

## کەنگرو ساوار

کەنگر-ساوار-ڕۆن-پیاوز- ئاو- خوێ -دووکیلۆ کەنگر- پەرداخ و نیوێك ساوار-دوو کەوچك ڕۆن -نیو کەوچکی بچووك خوێ -سەڵکە پیازەك.

پیازەکە وورد دەکەی لەگەڵ ڕۆنەکە لە ناو مەنجەڵێك دەکەیو لەسەر ئاگری دادەنیی هەتا سوور دەبێت ئینجا ئاوی تێدەکەی و بە گوێرەی کەنگرو ساوارەکەکە هاتە کوڵ ساوارەکەی تێکەیو کەنگرەکە دەشۆیتەوە و تێیدەکەی هەتا هەردووکیان دەکوڵێن، لەسەر ئاگر دایبگرەو بیخۆ.

**کەنگر بۆ تورشی**

کەنگر پاك دەکەیتەوەو دەی شۆیتەوە (خوێواوکەکی )سوێر دەکەی کەنگرەکەی تێدەکەی، سەری باش دەپێچی، لە جێگایەکی فێنك دای دەنێی.

هەر وەختەك تورشیت دروست کرد، هەندێك لەو کەنگرەی تیّ بکە، پێش ئەوەی تێی بکەی کات ژمێرێك لە ناو ئاوی دابنیّ بۆ ئەوەی زۆر سوێر نەبیّ دەبینین زۆر بە لەزەتە.

**کەنگر بۆ شلە-مەرەگە**

دوو کیلۆ کەنگر-

کەنگرەکە دەشۆیتەوە. سەڵکە پیازەك لە ناو ڕۆن سۆر دەکەیتەوە ئینجا کەنگرەکەی تیّ دەکەی بە کەوچك تێکی دەدەی هەندیّ ئاوی گەرمی تیّ بکە هەتا دێتە کوڵ.

کەوچکەك دۆشاوی تەماتەو خویّی تیّ بکە. تا دەکوڵیو خەست دەبیّ.

لەگەڵ چێشتی پلاوساوار بیخۆ زۆر خۆشە.

**تۆرکە (تۆڵکە) بە زەردکراوی:**

تۆرکەکە پاك دەشۆیەوە، جامێك خوێواکی واتە خویّ لە ئاو دەکەی، ئینجا (سێڵ-ساڵج)لەسەر ئاگر دادەنیی کە سێڵەکە گەرم بوو تۆرکەکە لەسەر سێڵەکە ڕوو دەکەیت بە کەوچکان، خوێواوەکەی بەسەردا دەکرێت و هەڵگێرو وەرگێڕی پیّ دەکەی هەتا دەبرژیّ، یان لە ناو مەنجەلێك لەسەر

ئاگر دا بنێ و خوێی تێ بکە بە بێ ئاو، خۆی ئاوی دەداتەوە تێکی دەدەی
هەتا دەبرژێ، لەگەڵ نان و تەرەپیاز دەخورێ، ئەوەی حەزی لێ بێ لەگەڵ
هێلکەو ڕۆن تێکەڵی دەکات.

## تۆڵکەو ساوار

تۆڵکە-ساوار-پیاز-ڕۆن-ئاو-خوێ-سەڵکەك پیاز لە ناو مەنجەڵێك
دەکەی، دوو کەوچك ڕۆنی تێ دەکەی و لەسەر ئاگری دایدەنێی هەندێك
ئاوی تێدەکەی هەتا دێتە کوڵ، ساوارەکەی تێدەکەی‌و خوێی تێدەکەی، کە
ساوارەکە نیوە کوڵ بێ ئینجا توڵکەکەی تێ دەکەی، لە ساوارەکە دوو
پەرداخ لە تۆرکەکە یەك کیلۆ.

### -مزەورەی بە تۆرکە -

تۆر کەکە وورد دەکەی و دەیشۆیەوە،سەلکەك پیاز لەناو ڕۆن سوور
دەکەیتەوە تۆلەکەکەی تێ دەکەی خوێی تێ دەکەی..دوو بەرداخ ترشاوی
تێ دەکەی ئینجا یەك کەوچك ئاوی تەماتەی تێ دەکەی،کە بەکوڵ هات نیو
بەرداخ برنجی تێ دەکەی هەتا دەکوڵێ و پێشکەشی دەکەی.

### -یاپراخ بەپەلکە تۆرکە -

پەلکی تۆ لەکەکە گەورەبوو وەك گەلای مێو بۆ یاپراخ بەکاردێت،ئەو
یاپراخەی لە پەلکی تۆ لەکە دروست دەکرێت،وورده گەنمە کوتاو یان
وورده برنج یا وورده بروێش دەشۆیتەوە دەسکەك کەرەوز لەگەڵ پارچەك
دوونگی بەرخ،سەلکە پیازەکی بچوك وورد دەکەی،تۆزێ خوێو بیبەری
تێدەکەی،لە گەڵ هەندێك ڕۆنی قرچاوی لەناو دەکەی لەناو پەلکە تۆلە
کەکەی دەکەی و دەیپێچی،هەندێك ڕۆن لەناو مەنجەلێك دەکەی و
یاپراخەکەی بەرێز لەناو دادەنێی لەسەر ئاگر دا دەنێی و بەئاوی سماق
دەی کولێنی.

-رنك و دۆ-

دۆ لەناو (تورەگە جاغ )دەكەی تا ئاوەكەی دێتە خواریٚ و خەست دەبێت ڕنكە كەنگر بەرەو پیر بوون دەچیٚ و بەرە بەری بەسەر چوون دیٚ.لاسكی درێژ دەبیٚ و ئەستوور دەبیٚ دەبێت بەرنك،ڕنكەكە woورد دەكەی پاك دەیشۆیتەوە لەناو توورەگە دۆیەكە دەكەی هەتا سیٚ ڕۆژ ئەویش وەكو سەلاتەیە بە كەوچك دەیخۆیت.

-سوور یازە -

گیا یەكە لەناو چە شاخاویەكان شین دەبێت وپەیدا دەبیٚ لە كەرەوز پەلكی پانترە.

ووردی دەكەی لەناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر،كەهاتە كولٚ لە ئاوەكەی دەیپالێوی،ڕۆن و پیاز دەخەیتە سەر ئاگر ئەو سوور یازەی تێدەكەی ئاوی تێدەكەی هەتا دێتە كولٚ ئینجا ساوار بەگوێری خێزان تێدەكەی هەتا دەكولیٚ ئەوە بۆ شلە ساوار،ئەگەر ئارە زووت كرد بۆ پلاو ساوار پیازەكەی تێمەكە...

-هەندرێشە :

هەندرێشە،ئەویش گیایەكە هەر لەناوچە شاخاویەكان شین دەبیٚ،وەك كەوەر وایە،لاسكی درێژە ئەوە هەر بە (كالٚی-خاوی )دەخورێت لە گەل نان و ماستاو خۆشە.

-گیا مامزەو جاترە :

ئەو دوو گیایە زیاتر لەناوچە شاخاویەكان پەیدادەبن لە بەهاران،لە كەرەوز تۆزیٚ گەلاكەیان woورد ترە،ووشك دەكرێتەوە و wooورددەكریٚ بۆ ناو (كفتەی دۆغەوا )بەكاردیٚ بۆنی زۆر خۆشە.

### - غەردارەو ماست :

غەردارە لە چەشنی ئێزەکە تووورە،نەختێ تیژە،لەناوچە شاخاویەکان شین دەبێ لە بەهاران.

غەردارە پەلکە کانی لێدەکەیتەوە و سپی دەکەی ئینجا لاسکەکەی وووردەکەی لە خوێی دەمرێنی هەتا بەیانی،ئینجا پاك دەیشۆیتەوە لەگەل ماست تێکەلاوی دەکەی وە کو سەلاتە،لە ناو توورەگەی خام دەکەی هەتا سێ ڕۆژ هەر ڕۆژی بەرداخەك ئاوی تێدەکەی هەتا زۆر پەیت دەبێ لەپاش سێ ڕۆژ دەیخۆی.

### - پونگە :

پونگە بۆ دوو چێشت بەکاردێت :-

١--قبولی بە پونگە واتە (برنج بە پونگە ).

٢--مزەورەی بە پونگە.

**-قبولی بە پونگە:**

پونگە - برنج - خوێ -ڕۆن - ترشاو - ئاوی تەماتە - گۆشت..

دوو کیلۆ پونگە دەشۆیتەوە و لە ناو مەنجەلێك ئاو دەکەی دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دێتە کولْ لەو ئاوە هەڵی دەکێشی واتە دەیپاڵێوی.ئینجا ترش لە ئاودەکەی و دەیپارزنی و دەیخەیتە سەر ئاگر،پونگەکە تێدەکەی لەگەلْ گۆشت مریشك و خوێ دوو کەوچك ڕۆن و کەوچکێك ئاوی تەماتە.کە کولا گۆشتەکەو هەندێك ترشاو هەڵێنجە،ئینجا برنج بە گوێرەی خێزان دەشۆیتەوە و تێی دەکەی،ترشاوەکە بە دەستا و بەسەر برنجەکە دا بکە و بیکە بە قبولی،ڕۆن داخ بکەو بەسەری دابکەو پێشکەشی بکە.

### – مزەورەی بە پونگە :

کیلۆ یەك پونگە بشۆوە لە ناو مەنجەلێك ئاو بیخە سەر ئاگر بیکولێنە و بیپارزنە.سەلکەك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە و تێ دەکەی هەندێك ترشاو تێدەکەی ئینجا خوێو ئاوی تەماتەی تێدەکەی هەتا پونگەکە دەکولێ.نیو پەرداخ ووردە برنج دەشۆیتەوە و تێی دەکەی ئە گەر ئاوی کەم بوو هەندێك ئاوی تێدەکەی،لە گەڵ پلاو ساوار خۆشە خواردنی.

### –تەڕە ساز :

شێلم –گەنم – خوێ – هەویر ترش.

شێلم ، لاسکەکەو سەلکەکەی ووورد دەکەی شەوێك لەناو خوێ دەیمرێنی هەتا بەیانی، دەیشۆیتەوە و هەندەك لەناو ئاو دەکەی بۆ ئەوەی خوێیەکەی زۆر تامی نەمێنێ،ئینجا گەنمە کوتام دەشۆیەوە دەیکولێنی بە لام پێش ئەو گەنم و شێلمەکە ئامادەبکەی هەندەك هەویر بکە بە هەویر ترش تێیبکە هەتا سێ ڕۆژ ببێت بە هەڵاتە.هەویرە کە لە ناو مەنجەلێك ئاو شل دەکەیتەوە دەی پارزنی لەناو مەنجەلێکی تری دەکەی دای دەنێی هەتا ئاوە کەی ڕوون دەبێ،ئینجا شێلم و گەنمەکەی تێدەکەی هەتا شەش ڕۆژ دای دەپۆشی جێگای گەرم بێ،ئەوە ترشیاتی کووردەواریە.

### – ترخێنە:

دروست کردنی : – شێلم – بڕویش –خوێ.

شێلم بە لاسکەوە ووورد دەکەی،بڕویش زەرد دەکەی واتە هەندێك دەیکولێنی دەیپاڵێوی هەتا سارد دەبێتەوە،کەسارد بۆ وە لە گەل شێلمەکە تێکەلاوی دەکەی خوێی تێدەکەی دەیخەیە ناو گۆزەیەکی گەورە بە گوێرەی شێلم و بڕویشە کە هەتا حەوت ڕۆژ،لە دوای حەوت ڕۆژ بە

ئەسکوو[13] تێکسی دەدەی هەڵگێرو وەرگێری دەکەی سەری دادە پۆشی،جێگای گەرم بێ سێ ڕۆژی تر ئەوها بمێنێ ئینجا لە گۆزەکە بە تاڵی دەکەی لە ناو تەشتێکی گەورەی دەکەی دەیکەی بە سەلك،سەلکی خڕخڕ وەك داندۆك لە سەر سەبەتی گەورە هەڵی دەخەی تا ووشك دەبێت بۆ چێشتی زستانان هەڵدەگیرێ.

## - چێشتی تر خێنە -

چۆنیەتی لێنانی:-

نیسکی نەهاردراو - نۆك - چەوەندەر، گۆشت، خوێ، ڕۆن، پیاز، کاکڵە گوێز، مێووژ.

دوو بەرداخ نیسك،دوو بەرداخ نۆك یەك بەرداخ کاکڵە گوێز،یەك بەرداخی مێوژ،نیو کیلۆ چەوەندەر گۆشت بە ئارە زووی خۆتی تێ دەکەی ئەوە هەمووی پاك دەشۆیتەوە و تێکەلاوی دەکەی لەناو مەنجەلێك دەکەی ئاو و خوێی تێدەکەی لە گەل چەند سەلکێك ترخێنە،دەیخەیتە سەر ئاگروو تێکی دەدەی هەتا شلك شلك دەکولێو ڕەنگی قاوەیی دەبێت هەمووی تێك دەئالێن سەلکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور بکەوە تێی بکە کولانی زۆر دەوێ،کە کولا لە سەر ئاگر دایبگرە و بیخۆی.

-دوومەڵان -

لەژێر خاك سەر هەڵدەدات بێ ئەوەی گەلای سەوزی هەبێت،وەك پەتاتە خروو گرێ گرێیە خواردنی زۆر بەتامە و بە لە زەتە،بە کولاوی بە هێلکەو ڕۆن بە ساوار.

---

[13] - ئەسکوو:

کەوچکێکی داری گەورە یە بۆ چێشت تێکردن بە کاردێت.

دوومـەلان پـاك دەكەيتـەوە و دەيشـۆ يتـەوە لـەناو مەنجـەلێك ئـاوو خـوێ دەيكولێنـی ئینجـا كـە كـولا لـە ئـاوە كـەی هەڵدەكێشـی و وووردی دەكـەی هێلكە لەناو ڕۆن دەبرژێنی و تێكی دەدەی ئینجا دومەلانەكە تێدەكەی هـەتا باش ببرژێ لە گەڵ هێلكەو ڕۆنەكە لە سەر ئاگر دایگرەو لە گەل تـەرە پیـازو نان بیخۆ یان بە بێ هێلكەو ڕۆن هەر بە كولاوی دەیخۆی خۆشە.

## - پلاو ساوار به دۆمەلان :

ڕۆن - ساوار - دۆمەلان -خوێ - ئاو -

كەوچكێك ڕۆن لەناو هەندێك ئاو لـەناو مەنجەلێك لەسەر ئاگر دای دەنێـی هەتا دێتە كوڵ نیو كیلۆ دومەلان پاك دەشۆیتەوە و دوو لەتی دەكەی لە نـاو ئاوە كەی خوێی تێدەكەی‌و كە دومەلانەكە كولا بە گوێرەی خێزان ساواری تێدەكـەی دەیكـەی بـە پـلاو،كە پێگەیشت ڕۆن داخ بكـەو بیكـە بـە سـەریاو پێشكەیی بكە.

## - دوومەلان به شله ساوار:

سەلكێك پیاز لە گەڵ دوو كەوچك ڕۆن لە ناو مەنجەلێك دەكـەی لەسـەر ئـاگر سووری دەكەیتەوە ئاوی تێدەكەیت و نیو كەوچك خوێی تێدەكەی،نیو كیلۆ دومەلان لەت لەتی بچوك دەكـەی لـە نـاو ئاوەكـەی دەكـەی هـەتا دەكـولێ،دوو بەرداخ ساواری تێ بكە ئەگەر پەیت بوو تۆزێ ئاوی تێ بكە،بەنانی تیری و تەرە پیاز بیخۆ.

## - گەنم بە سلق:

گەنم - سلق - ڕۆن - ئاو - خوێ - پیاز - ترشاو.

دوو بەرداخ گەنم دەشۆیتەوە و دەی كولێنـی خـوێ و ئـاوی تەماتـە و نیـو كیلۆ لاسكە سلق وووردە دەكـەی‌و تـی‌ی دەكـەی سـەلكێك پیـاز لـەناو ڕۆن دەكـەی و تێكـەلاوی نـاو گەنمەكـەی دەكـەی و دوو پـەرداخ ترشـاوی تـێ

دەكەی و تێكی دەدەی،هەندێك ئاوی تری تێدەكەی بۆ ئەوەی زۆر پەیت نەبێ هەتا دەكوڵێ لەسەر ئاگر تێكی دەدەی كە كولا دایگرەو پێشكەشی بكە.

- گەنم و ماش:

گەنمەكوتا لە گەڵ ماش بەئارە زووی خۆت دەشۆ یتەوە هەر دووكیان وەك یەك، واتە سەر بەسەر ئینجا لەناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیە سەر ئاگر خوێی تێدەكەی و تێكی دەدەی هەتا دەكوڵێ سە لكێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەكەیتەوە تێیدەكەیت و لەسەر ئاگر بینە خواری و بخۆ.

- پیر خەنیلە:

پیر خەنیلە ووردەی ساوارە،ڕۆن و پیاز سوور دەكەیتەوە ئاوی تێدەكەی لە گەڵ خوێ و بیبەر هەتا دێتە كول ئینجا پیر خەنیلە تێدەكەی چونكە وورردۆكەیە زوو دەكوڵێ، خواردنی پیری بێ ددانە.

- چابر - (جۆرە مزەورەیەكە)

دوو سەلكی پیاز وورد دەكەیت و لەنار ڕۆن سوری دەكەیتەوە ترشاوی تێدەكەی هەتا دێتەكوڵ،بەرداخێك هەرشتەی تێدەكەی تۆزێ خوێ و چوار هێلكەی تێدەكەی لەسەر ئاگر دای دەنێی هەتا دەكوڵێ، كە كولا بە وورده نان دەخورێ.

## = كوارگ - قارچك =

كوارگ خواردن و دروست كردن و لێنانی وەك دۆ مەلان دەكرێ بە ساوار بە هێلكەو ڕۆن بە كو لاوی دەخورێ،بەلام ناسكترەو زووتر دەكوڵێ.

### - قنجیله-

قنجیله لەبەهاران شین دەبیٚ،لە تۆلەکە پەلکی پانترە دەیشۆ یەوە لەسەر (سێر،سێل )دەیبرژێنی بە کەوچك خوێواوکی پێدادەکەی.
ئەوەی ئارەزوی بێت لەگەل هێلکەورۆن تێکەلاوی دەکات.

### -ترشۆکەو کوزەرە -

ترشـۆکەو کـوزەرە لەبـەهاران پـەیدادەبێت لـە کـەرەوز پـەلکیان پـان تـرو درێژترە.خواردنی لەگەل گۆشت و هێلکە دەخوریٚ وەکو کەرەوز.

### -قوڕادە -

قوڕادە وەك کـەوەر وایـە گەلاٚکـەی سـەوز و سـەلکی وەك تـەرە پیـاز سـپیـیە، بەلاٚم بچوکە.خواردنی لەگـەل تۆلەگـەو هێلکـەی برژاو یـان لەگـەل نـان ودۆ بیخۆی خۆشە.

### -سیٚ بسکۆلەو ساوار -

سیٚبسکۆلە گیایەکە لەناوچە شاخاویەکان شین دەبیٚ لە بەهاران گەلاکەی لە کەرەوز پانترەو ووردی دەکەی و دەیشۆ یەوە لەناو مەنجەلێك ئاو دەیخەیتـە سەر ئاگر زەردی دەکەی واتە لەئاوە گەرمەکەی هەلٚدەکێشی. سەلکێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە و ئاوی تیٚ دەکەی هـەتا دێتـە کولٚ،دووبـەرداخ ساواری تـیٚ دەکـەی لەگـەلٚ تـۆزیٚ خـویٚ کەبـەکولٚ هـات سـیٚ بسـکۆلە زەردکراوەکەی تیٚ بکە هـەتا لەگـەلٚ سـاوارەکەی دەکـولیٚ،وەك شـلە سـاوار بەتۆلە کە لەسەر ئاگر دایگرەو بیخۆ.

### -بەر پیێتە-پەلپیێنە -

گیایەکـە لاسـکی درێـژەو گـەلاٚکانی وورد`ووردە لـەپایزان شـین دەبێـت،لـە حەوشەی مالاٚن زیـاتر شین دەبـیٚ.بـۆ چێشـتی شـلە زیـاتر بـەکاردیٚ وورد

دەێنیت و دەیشۆ یەوە و لەناو مەنجەڵێك ئاو زەردی دەكەی ئینجا دەی پاڵێوی.سەلكێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەكەیتەوە و پەلپینەكەی لەسەر دەكەی تێكی دەدەی و ئاوی تێدەكەی‌و هەتا دێتە كوڵ ئینجا خوێی تێدەكەی لەگەل ئاوی تەماتەئینجا لەسەر ئاگر دایگرەو لەگەڵ پلاو بخۆ.

## نیسك و پەلپینە:

نیسك -پەلپینە -ڕۆن -پیاز -بڕویش -خوێ -دووبەرداخ نیسك دەشۆیتەوە،نیو بەرداخ برویش یان ووردە برنج دەشۆیتەوە،لەگەل نیسكەكە تێكەلاوی دەكەی لەناو مەنجەڵێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر وە خوێ تێ دەكەی زوو زوو تێكی دەدەی.دەسكێك پەلپینە دەشۆیتەوە وووردی دەكەی‌و لەناو مەنجەلەكەی دەكەی هەتا دەكولێ ئینجا سەلكێك پیاز لەناو ڕۆن سوور دەكەیتەوە تێی دەكەی ئینجا لەسەر ئاگر دایگرەو پێشكەشی دەكەی.

❋ ❋ ❋

# بەشی سێ یەم

## ئەو خواردنانەی کە لەگۆشت درووست دەکرێن

(بەر بەسێری ، جەرگ و دوونگ ، قاورمە، گیپە (سەر وپێچک )، کەسکاو، کفتەو ترش، سەرو پێچک بە کەشک، گۆشت مامز، شفتە ،پەردە پلاو، بریانی)

**بەربە سیێرای**

گۆشت بەرخ \تەرەپیاز \ماست \کەرە\ خوێ.

بەرخی تەروناسکی بەهاران بۆ بەربەسیێری خۆشە. بەرخێك سەردەبڕێ و بە تەواوی پارچە پارچەی دەکەی‌و دەی شۆیەوە ئینجا (سێل- ساج) پاك دەشۆی‌و گۆشتەکەی لەناو دەکەی لەسەر ئاگری دادەنێی خوێی تێدەکەی لەگەڵ دوو کەوچك ڕۆنەکەرە، هەر بە ئاوی خۆی دەکوڵێ کە گۆشتەکە کوڵا نیو کیلۆ تەرەپیاز بەلاسکەوە پارچە پارچەی دەکەی‌و تێی دەکەی. ماستاوەکی خەست دەکەی‌و تێی دەکەی هەتا لەگەڵ گۆشتەکە دەکوڵێ،ئینجا لەسەر ئاگر دایدەگری‌و پێشکەشی دەکەی زۆر بە لەزەتە، ئەو خواردنە تایبەتە بە میوان.

**جەرگ و دوو - دوونگ:**

جەرگ و پارچە دوونگی بەرخ لەناو مەنجەلێك دەکەی،هەندێك ئاو و خوێی تێدەکەی دەیخەیە سەر ئاگر هەتا دەکوڵێ،کە کولا لەناو لە گەنێك دەکەی هەتا سارد دەبێتەوە،ئینجا ورد وردی دەکەی هەردووکیان باش تێکەلاو دەکەی نەختێك لەسەر ئاگری کز دای دەنێی و تێکی دەدەی.هەندێك کەوەر ورد دەکەی‌و تێی دەکەی،لە گەڵ پلاو ساوارو مەرەگە دەیخۆی.

**- بریانی -**

گۆشت بەرخ - برنج - کشمیش - (باوی -بادام) - قیمە - بیبەری ڕەش - خوێ.

بەرخێك سەردەبری و کەولی دەکەی،بەلام کەل و پەل ناکرێ هەر بەساغی وورگی دەدرێت پاکی دەکەیتەوە و دەیشۆ یەوە،لەو کاتەی تەشتێکی مسی تایبەت بۆ بریانی دروست دەکرا کە بەرخە سەربراوە ئامادە کراوەکەی دەخرایە ناو تەشتەکە لە سەر ئاگری دادەنێی،هەندێك ئاوو خوێی

تێدەکەی هەتا نیوە کولْ دەبێت بە تەواوی نایکولێنی،ئینجا قبولی برنج لیْ دەنێی،کشمیش و باوی دەشۆێتەوە و لەناو ڕۆن سووری دەکەیتەوە هەندێك گۆشتە نەرمە دەکەی بەقیمە لە ناورۆن سووری دەکەیتەوە،هەمووی تێکەلاوی ناو برنجەکەدەکەی تێك دەدەی و تۆزیْ بیبەری تێدەکەی لە ناو وورگی بەرخە کولاوەکە دەکەی دەیدروی،ناو تەشتەکە چەور دەکەی‌و بەرخە پرکراوەکەی لە ناو دەنێی سینیەکی دەخەیەسەر،ئیستا فرن هەیە بەفرن سووری دەکەیتەوە بەلاْم لە کۆنا( پێشان )( خەلوز – ڕەژوو ) ی گەشکراوە دەبوو بەپشکۆی ئاگر،ئەو پشکۆیانە هەندێکیان دەخستە بن تەشتەکە هەندێکیان لەسەرسینیە کە ڕوو دەکرد،واتە سەرە و ژێر پشکۆی ئاگر بوو هەتا بەرخەکە سوور دەبۆوە،سەلکی بەرخەکە پاك دەکرایەوە بە جیا دەکولا،لە لای ملی بەرخەکەیان دادەنا هەتا بەرخەکە بە تەواوی دیاربێت،دەسکیْ کەرەوزی لەدەمی دەندرا،دیمەنێکی زۆر جوان بوو،بۆ میوان درووست دەکرا و پێشکەش دەکرا وە هەروەها بە کەلەشی قەلەموونیش درووستیان دەکرد زۆر بەلەزەتە.

- قاورمە -

قاورمە بەرخی دابەستی سەر دەبرن وووردی دەکەن پاك دەیشۆنەوە دەیخەنەناو مەنجەلێك بەبیْ ئەوەی ئاوی تیْبکەین،هەر بە دوونگ و چەوری خۆی دەکولیْ و سوور دەبیْ،کە سوور بۆوە لەسەر ئاگر دای دەگری و لە ناو گۆسکە کوپەی سەوز دەکەی سەری دەپێچی بۆ زستان چێشتی پیْ لێدەنیْی.

## - گیپە - سەرو پێچک -

ئەم چێشتە لە هەموو شوێنێك بە ناو بانگە بەلآم لە بنچینەوە لە لای کووردان سەری هەڵداوە ئێستا لە وولاتان نازانن پەراسوو بکەن بە گیپە.سەروو پێی کاوری چاك یان بەرخ یان گۆلك پاك دەکەیتــــــــــەوە دەیشۆیتەوە،وورگەکەی بە تاڵ دەکەیت و لە ئاوی گەرم هەڵی دەکێشی،بە چەقۆ دای دەسری هەتا پاك دەبێتەوە لە گەڵ شیلك و ناو پێچ و ڕیخۆلە بە خوێ‌و ئاوی گەرم دەیشۆ یتەوە،ئەو کەلەشە سەر براوە پێش ئەوەی پارچە پارچەی بکەی پەراسوو دەندە و تەڕادی لە گەڵ یەك لێك دەکەیەوە.ئینجا لەدوای پاك کردنی هەموویان وورگەکەی پارچە دەکەی بۆ گیپە دەی درووی هەروەها تەڕادو پەراسوەکەش دەیدروی جێگەیەکی بە جێ دێلی بۆ ئەوەی برنجی تێ بکەی ئینجا هەندێك قیمە و کیشمیش لەگەل باوی و بادام تۆزێ خوێ‌و بیبەر تێکەلاو دەکەی،برنج دەشۆیەوە ئەو تێکەلاوەی لەناو دەکەی،لەناو وورگ و پەراسوو تەرادی دەکەی دەی دووری و بەنووکی چەقۆ کون کونی دەکەی هەتا ئاو بچێتە ناوی.برنج و قیمەکە بکولێنە،ئەو ڕیخۆلە ئەستوورو گەورە یە برنجی تێدەکەی ئەوی باریك بێ لوو دەدەی گرێی دەدەی ئینجا شەو مەنجەلێك ئاو دەخەیتە سەر ئاگر خوێ‌ی تێدەکەی هەتا دێتە کوڵ،سەر و پێچکەکەی تێدەکەی هەندێك بکوڵێ ئینجا گیپە و ڕیخۆلە کەی تێدەکەی هەتا بلق دەداو کەف دەکات،بە کەوگیر کەفەکەی لێ دەگری فرێی دەدەی ئاگرەکەی دەکێشیەوە هەتا بەیانی،بەیانی ئاگرەکە زوو دادەگیر سێنی هەتا زوو بکوڵێ‌و پێ بگات.چونکە ئەوە خۆراکی بەیانیان بوو نەك نیوەڕۆ.ئەستورکی گەرمیان بەسێل دەکرد لەگەلیدا دەیان خوارد بەلآم ئێستا بۆ نیوەڕۆ درووست دەکرێ‌و دەخورێ.

## - کەسکاو -

لاسکە سلق - ئارد - ڕۆن - برویش - گۆشت - پیاز - کەرەوز.

برویش لە ئاو دەخوسێنی گۆشت دەکەی بەقیمە لە ناو ڕۆن سوور دەکەیتەوە هەروەها پیاز وورد دەکەی سووردەکەیتەوە ئینجا کەرەوزەکەی وورد دەکەی و لە گەڵ قیمەو پیازەکە تێکەلاو دەکەیی‌و،خوێو بیبەری تێدەکەی لەناو پارزونگی دەکەیو هەتا ڕۆنەکە بتکێتەوە. برویشەکە دەکوشی دەی شێلی دەیکەی بە کفتەی خرخر ئەو قیمەیەی ئامادەت کردووە لەناوی دەکەی ئینجا لاسکە سلق دەشۆیەوە ووردی دەکەی لە ناو مەنجەلێك دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دێتە کوڵ لە پاش کولانی سلقەکە لە مەکینەی گۆشتی دەدەی و دەیهنجنی ئینجا لە ناو ئاوە کولاوە کەی خۆی دەکەی و،چەند پشکە گۆشت تێدەکەی و لە گەڵ تۆزی خۆی دەیخەیە سەر ئاگر هەتا نیوە کوڵ دەبێ، ئینجا کفتەکانی تێدەکەی هەتا کفتەکە و گۆشتەکە دەکوڵێ یەك پیارە ئاوی تێدەکەی بۆ ئەوەی ئاوەکە خەست بێت کە کولا لەسەر ئاگر دایگرەو پێشکەشی بکە.

## - کفتەو ترش یان ترش و گۆشت -

کفتەکەی هەروەك کەسکاو ئامادەدەکەی بەلاّم ئاوە کەی جیایە ترشی لەناو دەکەی‌و دەیپارزنی پشکە گۆشتی بە ئێسقانەوە تێدەکەی خوێی تیێدەکەی سلق لاسکەکەو سەلکەکەی تێدەکەی،ئاوی تەماتەی تێ دەکەی و کفتەکان تیێ دەکرێ ئەو ڕەنگی سوور و جوانە.

## - سەر و پێچك بە کەشکەك -

گەنمە کوتاو - سەرو پێچك - ئاو - خوێ.

سەرو پێی بەرخی ناسك لە گەل وورگەکەی پاك دەکەیتەوە دەیشۆ یەوە.مەنجەلێك نیوەی ئاو تێدەکەی دەیخەیتە سەر ئاگر خوێی تێدەکەی

هەتا دێتە کوڵ،سەرو پێیەکەی تێدەکەی و،پەلە وورگەکەی پارچە پارچە دەکەی و تێی دەکەی،کەفەکەی بە کەوگیر دەگری ئینجا گەنمە کوتاو بە گوێرەی خێزان تێدەکەی کەم کەم ئاوی تێدەکەی (پارچە تەنەکە بخەرە بن مەنجەلەکە )هەتا چێشتەکەت بۆن کز نەبێ،کە کولا دێی هەندێك ڕۆن داخ دەکەی بیکە بەسەریا.ئینجا پێشکەشی بکە ئەمە پلاو گەنم کە کووردەواری پێی دەلێن کەشکەك.چێشتی شلە یان لە گەل لێدەنا واتە مەرەگە،مزەورەی بە سلق یان کودی زەرد[١٥] لە گەل کەشکەك خۆشە.

## - گۆشت مامز - (ئاسك) -

مامز ئاژەلێکی زۆر جوان و گۆشت خۆشە.گۆشت مامز بە پلاو ساوارو مەرە گە یان بە سوور کراوی دەخورێ.ڕاوکەر کە دەچوونە ڕاوە مامز،مامز یان کەروێشکیان دەگرت،هەندێك جار حەزیان دەکرد ماندوویەتی خۆیان بحەسێنەوە نێچیرەکە لەوێ ببر ژێنن و بیخۆن بە تایبەتی مامز.

لە دەو چۆمێك مامزەکەیان سەر دەبری پارچە پارچەیان دەکرد وورگەکەیان بە تاڵ دەکرد و لە ئاوی چۆمەکەیان هەڵ دەکێشا و گۆشتەکەیان لەو ئاوە هەڵدەکێشاو لەناو وورگەکەیان دەکرد و بە پارچە ڕیخۆلەك دەیان بەست قۆلتێکیان لێ دەداو دار و چیلکەیان لە ناو دەکرد،ئاگریان دەکردەوە،وورگە پر گۆشتەکەیان لەسەر ئاگرەکە دادەنا بە پشکۆی ئاگر سەریان دادەپۆشی و بە جێیان دەهێشت.دەچوون ڕاوێکی تر بکەن هەتا دەهاتنەوە گۆشتەکە دەبرژاو وەك کوریکە نیسان سوور دەبۆوە.دادەنیشتن دەیان خوارد لە تکەو کەبابی ئێستا گەلێك خۆشتر بوو.

---

"(١٥) کودی :کولەکەی زەردی گەورە.

## - شفته -

گۆشتی نەرمە بۆ شفتە بەکاردێت بە تایبەتی گۆشتی گۆلك.بە چەقۆیەکی تیژی دەو پان کە بە تایبەتی دروست دەکرا بۆ قیمە کردن،وەکو ئێستا مەکینەی گۆشت ووورد کردن نەبوو پارچە گۆشتی نەرمیان لە سەر تەختە دارێکی ئەستوور دادەنا بەو چەقوە دەم پانە دەیان کوتی و دەیان هەنجنی هەتا دەبوو بەقیمە تۆزێ خوێو بیبەریان تێدەکرد لە گەڵ دەسکێك کەرەوز دوو سەلکە پیازوو هەندێك ئارد دەیان شێلا دەیان کرد بە هەویر شفتە یان لێ دروست دەکرد و لە ناورۆن سووریان دەکردەوە لە گەڵ سەوزە سماقە سۆرە دەیان خوارد،پیازو سماقی تێکەلاو دەکرد پێ یان دەگووت سماقە سوورە.

## -پەردە پلاو -

برنج – گۆشت – ڕۆن – کشمیش – بادەم –باوی – زەردە چەوە – خویٚ –
پەتاتە – نانی تیری – بیبەر (ئاڵەت ).
گۆشتی نەرمە ووورد دەکریٚ وەك پشكە تكـە،دەی کولیٚنـی تـۆزیٚ خـویٚو بیبـەری تیٚدەکـەی کشـمیش و بـادەم دەشـۆیتەوە تیٚکـەلاوی گۆشـتەکەی دەکەی لەناو ڕۆن سووری دەکەیتەوە هەندیٚك پەتاتە وورد دەکەی لەناو ڕۆن سـووری دەکەیتـەوە ئـەویش تیٚکـەلاوی دەکـەی ئینجـا برنـج دەشـۆ یـەوە بەگویٚرەی خیٚزان لیٚی دەنیٚی دەیکەی بە پلاو برنج پیٚش ئەوەی دیٚم بدا لە سەر ئاگر دای دەگری و تۆزیٚ زەردە چەوەی تیٚدەکەی لـە گـەڵ تیٚکـە لاوەکە ئینجا گوتنكە هەویریٚك دەکەی بۆ نانیٚك،نانیٚكی گـەورە دەکـەی بۆ چیٚشـتە پەردە پلاو مەنجەڵی تایبـەتی دروست دەکریٚت و بنـی مەنجەلە كە قووچەو هـەندیٚك دریٚژە ئینجا ناو مەنجەلەکە بەڕۆن باش چـەور دەکـەی نانەکـە لـە ناورادەخەی ئەو برنجەی ئامادەت کردوە لەناوی دەکـەی سـەرەکەی هـەر بـە نانەکە دادەپۆشی بۆ برژان ئاگریـان دەکـردەوە بنـی مەنجەلـە كەیان لـە نـاو ئـاگر دادەنـا سینیە کیـان لـە سـەر مەنجەلەکـە دادەنـاو ئاگریـان لەسـەر ڕوو دەکرد لە پاش ماوەیەك نانەکە دەبرژاو چیٚشتەکەش دیٚمـی دەدا ئینجا دەم نخون دەیـان خسـتە سـەر سیٚنیەکە وەك قاڵبی کیٚك دەر دەچوو،دیمـەنیٚكی زۆر جوانی هەیە بەڵام ئیٚستا بەفرن دەی برژیٚنن.بۆ یە ناوی پەردە پـلاوی لیٚ نـدراوە چونکە برنج و گۆشتەکە دەکەویٚتە ناو نانەکـە و وەکـو پـەردە دای دەپۆشیٚ.

## بەشی چوارەم:

ئەو خواردنانەی لە هەویر دروست دەکرێ :-

ئـــەو خواردنانـــەی لـــە هـــەویر دروســـت دەكـــرێ

ئەمانەن:-

ناسـكەنان - هەرمیشـک - ئەستوركە تـــەنوری -

كەلانـە - ناوسـێلی - شـڵكێنە - زرۆبـی - هێلـــە

پەپە - تەرە حەلوا - ئەستوركە ئاردە ساوار.

- ناسکە نان -

چۆن هەویر بۆ نان دەشێلی ئەوهاش بۆ ناسکەنان بشێلە بەلاّم هەندێ توند تر بشێلە لەسەر فەرشە بە تیرۆگ پان دەکەیتەوە،نانی تەنك و جوان دەکەی ئینجا بەرۆنی کەرە چەور دەکەی و قەدی دەکەی دەیکەی بە چوارگۆشە دووبارە تیرۆگی لەسەر دەگێری هەتا بە قەدەر فەرشەکە گەورە دەبێت،(سێل -ساج) ئامادە دەکەی،ئاگر دادەگیرسێنی هەتا سێلەکە داغ دەبێت ناسکە نانەکە دەخەیە سەری بە کەوچك کەرەی لە نانەکەی دەدەی چەوری دەکەی بەناو برێشك وەری دەگێریە ڕوەکەی تر ئەو ڕوەش بە کەرە چەور دەکەی،ئینجا سوور هەڵدەگەرێ دەبرژێ کە هەردوو ڕووەکە برژا لەسەر سینیەك دای دەنێی پێشکەشی دەکەی لە گەل شەکر یان لەگەڵ هەنگوین دەخورێ زۆر ناسك و خۆشە.

ناو برێشك :پارچە دارێکی درێژە بۆ نان وەر گێران لە سەر ساج بەکاردێت.

- هەرمیشک -

هەویرە کە دەشێلی دەیکەی بە ئەنگوتك لەسەر (فەرشە -پنە)بە تیرۆگ پانی دەکەیتەوە دەیکەی بە ئەستورگ لە سەر سێل دەی برژێنی کە هەردوو ڕووی برژا لە گەنێك ئامادەدەکەی هەندێك کەرەی تێدەکەی ئەستورکەکە بە گەرمی دەکەیتە ناوی و پارچە پارچەی دەکەی و چەور دەبێ وورد ووردی دەکەی‌و دەی هەنجنی بە گوێرەی خێزان هەرمیشك دەکەی دوو یان سێ یان چوار ئەستورك بێ لەپاش ووورد کردنی هەندێك لە سەر ئاگر دای دەنێی هەتا ئەستوورگە کەکەرەی بمژێ و باش چەور بێ،لە گەڵ چابیخۆ زۆر بەتامە هەروەها هەندێك کەس شەکری بەسەر دادەکەن ئینجا دەیخۆن.

## - نەستورکە تەندووری -

هەویر دەشێلی بەڵام هەویری ترشی تێدەکەی بۆ ئەوەی ببێ بە (هەراتە - هەڵاتە)بەیانی هەویرە کە دەشێلی بۆ نیوەڕۆ دەیکەی بە ئەستوورگ بە دەست پانی دەکەیتەوە.بە تەندوور ئامادەی دەکەی و بە کاو و(قشپل - پشقل )سوور دەکەیتەوە ئەستورکەکە بە تەندورەکە وەدەی پێوەی دەنوسێ هەتا دەبرژێ لەگەڵ(کۆتکەك دۆ )نیوەڕۆ دەخورا.

## - ئەستورک بە کونجی و پەنیر -

ا-ئەستورکی بە کونجی :

هەویر ئامادەدەکەی بەبێ ئەوەی هەویرە کە ترشی تێ بکەی.ئەنگوتکی هەویر لە سەر فەرشە بە تیرۆك پان دەکرا لە گەڵ کونجی،کونجیە کە دەنوسا بە هەویرە کە دەکرا بە ئەستورك ئینجا لەسەر سێل دەبرژا لە گەڵ ماست و چا زۆر خۆشە.

### ٢- ئەستورکە بە پەنیر :

هەر لەو هەویرە ئەستورکی بە پەنیر درووست دەکری ئەستورکەکە پان دەکرێتەوە پەنیر ووورد دەکەی و لە سەری ڕوو دەکەی،لایەکی دەخەیە سەر لایەکەی تر،لێوەکانی بە یەکەوە دەنووسێنی هەتا پەنیرە کە نەڕژێ ئینجا دەیخەیتە سەر سێل ئینجا دەبرژێ لە گەڵ چا دەیخۆی زۆر خۆشە. زۆر کەس لە جیاتی پەنیر شەکری تێدەکات،دەیکات بە ئەستورکە بەشەکر.

### - کەلانە -

هەویر دەشێلی وەك هەویری نان.دەیکەی بە ئەنگوتك نێرکی تەرە پیازی ناسك وورد دەکەی و دەی شۆیتەوە ئینجا ئەنگوتکە هەویرە کە لە سەر فەرشە بە تیرۆگ دەیکەی بە ئەستوورگ وەك پەنیرەکە تەرە پیازەکەی تێدەکەی،قەدێکی هەڵدەدەیتەوە سەر لێوەکانی باش دەنوسێنی بەیەکەوە،ئینجا دەیخەیتە سەر سێل دەی برژێنی،کە برژا پارچە پارچەی دەکەی لەناو لە گەنێك شەکراو ڕۆن تێکەلاوی دەکەی بە سەری دادەکەی پێشکەشی دەکەی.

### - ناوسێلی - ناوساجی -

هەویری ناوسێلی دەبێ هەڵاتەبێ.هەویرەکە دەشێلی هەویری ترشی تێدەکەی هەتا هەڵدەستێ چەند کات ژمێرێك دەخایەنێت لەسەر فەرشە بەتیرۆگ پانی دەکەیتەوە یان بە دەست پانی دەکەیتەوە خراو خر دەکەی،گەورەو بچوك لە دەست خۆتە ئینجا ڕۆن دەخەیە سەر ئاگر ناوسێلیەکە لە ناو سووردەکەیەوە لە گەڵ چا یان ماستاو دەخورێ.

- شل كێنه -

ئارد - ئاو - خەێ - ڕۆن - دۆشاو.

هەویرێکی باش دەشێلی نەختە نەختە دەستاوی دەدەیتێ هەتا شل دەبێ چونکە هەویری شل کێنە دەبێ شل بێت سێل ئامادەدەکەی کە سێلەکە گەرم بوو،هەویرە کە لە ناو قاپەك ئاو دادەنێی و ئینجا سێلە کە ئاورشێن دەکەیت دەستت بە ئاوەکە تەردەکەی هەویرە کە پەرت دەکەی لەسەر سێلە کە برژا وەری دەگێریە ڕووەکەی تری هەتا دەبرژێ،کە هەردوو ڕوو برژا دەبێت بە ئەستورکە تەنك و جوان پارچە پارچەی دەکەی و دەیخەیە ناو دۆشاو ڕۆن لەناو لە گەنێك تێکەلاوی دەکەی،هەندێك گەرمی دەکەی و پێشکەشی دەکەی.زۆر زۆر خۆشە هەزار ڕەحمەت لە وانەی پێشینان کە ئەو خواردنە خۆش و سەیرانەیان دروست کردوەو بۆ یان بە جێ هێشتوین.

- زرۆبی -

هەویر دەکەی نەختێ هەویر ترشی تێدەکەی،ئینجا تۆزێ خوێی تێدەکەی،دای دەپۆشی بۆ ماوەیەك هەتا هەڵدێ ئینجا چەند هێلکەیەك لە ناو جامێك ڕوو دەکەی بە ئارە زووی خۆت چواربێ پێنج بێ...ئەنگوتکەك لەو هەویرە تێدەکەی بە دەست هەڵ دەپشێوی هەتا شلْ دەبێتەوە و لوس دەبێ گرێی لێ دەبری ئینجا ڕۆن دەخەیتە سەر ئاگر بە کەوچکی چێشت خواردن هەویرە کە لە ناو ڕۆنەکە دەکەی و دەیبرژێنی و خر خر دەر دەچێ،شەکراو دەکولێنی زۆر شل نەبێ و زۆریش پەیت نەبێ کە سارد بۆوە زرۆبیەکەش سارد بێت ئینجا بەسەری دابکەو شیرین دەبێ،ئەو زرۆبییە بۆ ئێوارەی ڕەمەزان بۆ بەربانگ دروست دەکرێ.

- هێلە پەپە -

ساڵ هەبوو قەتێ زۆر دەبوو،لەوساڵە قەتێ زۆربا هێلکە قەتێ زۆردەبوو بە تەنەکان، هێلکەیان کۆدەکردەوە،چەند هێلکەیان لەناو لە گەنێك ڕوو دەکرد،بە کەوچك تێك دەدرا تۆزێ خوێی تێدەکرا لەگەل قاپێك ئارد تێکەلاویان دەکرد دەیان کرد بە هەویرێکی شل سێلیان داخ دەکرد،بە کەوچك هەویرەکە لە سەر سێلەکە دەکراو بەدەست پەرت دەکرا،کەبرژاو هەردوو ڕووی سوور هەڵدەگەراوەك دەنوکە کەو ئەوجا دەیان خوارد.

- تەڕە حەلوا -

ئارد - ڕۆن - شەکر - ئارد - خوێ.

چوار بەرداخ ئاو بەرداخەك شەکر،نیو بەرداخ ئارد،تۆزێ خوێ،دوو کەوچك ڕۆن ئامادە بکە شەکرو ئاوەکە تێکەلاو دەکەی ئینجا خوێ یە کەی تێدەکەی و تێك دەدەی، ڕۆنەکە لەسەر ئاگر دادەنێی هەتا داخ دەبێ ئاردەکەی تێدەکەی و تێکی دەدەی هەتا سوور هەڵدەگەڕێت ڕەنگی قاوەیی دەبێ بەلام

نەیەلی بسووتیٚ، ئینجا لەسەر ئاگرەکەی دابیگرەو شەکراوەکەی تیٚدەوکەیو تیٚکی دەدەی، دەیخەیە سەر ئاگرەکە هەتا دەکولیٚو دەبیٚ بە حەلوایەکی خۆش. جار بە جار بە ئیٚوارەی زستانان دروست دەکریٚ.

## ئەستوورکە ئاردەساوار

ئاردی ساوار لە ناو تەشتیٚك یان لەگەنیٚکی گەورە دەکەیو سیٚ جار ئاوی تیٚدەکەیو دەیریٚژی ئەگەر پەلکە ساوار کەپەکی لە ناو بیٚ لەگەلٚ ئاوەکە دیٚتە خواریٚ، ئینجا دەیگوشی و هەتا کات ژمیٚریٚك سەری دادەپۆشی، هەندیٚ پیاز وورد دەکەیو بە خویٚ دەیشۆیەوە دەسکیٚك کەرەوز وورد دەکەیو لە ناو ئاردە ساوارەکەی دەکەی وتۆزیٚ بیبەر وخویٚی تیٚدەکەی. باش دەیشیٚلیو پەرداخەك و نیو ئاردی تیٚدەکەی دەیشیٚلی هەتا دەبیٚ بە هەویریٚکی باش لە دوای کات ژمیٚریٚك دەیکەی بە ئەستوورك ئینجا تەندوور سوور دەکەیتەوەو پیٚوەی دەدەی هەتا دەبرژیٚ ئینجا لەگەلٚ کوتکەك دۆ بە کەوچکی دار دەخۆی زۆر بە تام و لەززەتە لە خواردنی تیٚر نابی، بەلاٚم ئیٚستا دەتوانی لە جیاتی تەندوور بە فرن بیبرژیٚنیت.

# بەشی پێنجەم

ئەو خواردنانەی لە تەڕە و میوەی وەکــو: (هـەنار، هـەنجیر، تــوو، تــرێ، گـنـدۆرە، شـــووتی، کـــودی نــاوی) دروســت دەکرێن

## سرکە-ربە هەنار

وەختی هەنار دەگاتێ بە باران هەنار لە دار دەکرێتەوە چەند کەسێك ئەو هەنارانە دەنك دەنك دادەوەشێنن لە (توێکڵەکەی) جیا دەکەنەوە، لە ناو تەشت و مەنجەڵ دەکەن دەی کوشن ئینجا دەی پاڵێون دەیخەنە سەر ئاگر لقێك دار هەنجیر دەبری لە جیاتی کەوچك، بەولقە هەنجیرە تێکی دەدەی چونکە هەوێنی سرکە پەلکە هەنجیرە،هەتا باش دەکوڵێ و کەف دەکاو دەبێت بە سرکە.ئەو سرکەیە بۆ قەرە پلاو بەکاردێ و لێدەندرێت واتە برنج بەسرکە.یان پلاو برنجی ڕەش یان برنج بە هەنار، زۆر خۆشە.

- بورمان -

چەند هەنارێك دادەوەشێنی لەناو تەشتێکی گەورە دەی کوشی بەلاّم زۆر بە توندی نەبێ تۆزێ ئاوی بمێنێ.لەسەر سەبەت هەڵی دەخەی هەتا ووشك دەبێ،مەشکەی تایبەتی هەیە تێی دەکەی هەتا تێك نەچێ بۆ زستان هەڵ دەگیرێ.

**- مزەورەی بە هەنار -**

هەنار- ڕۆن - پیاز - تەماتە - مریشك، ئامادە دەکرێ.

نیو کیلۆ هەنار دادەوەشێنی،نیو کیلۆ تەماتە ووورد دەکەی،چوار سەلکە پیاز قاش قاش دەکەی مریشکێك پاك دەکەیتەوە دەی شۆیەوە،دووکەوچك ڕۆن لەناو مەنجەلێك دەکەیتە سەر ئاگر،پیازەکەی تێ دەکەی و تێکی دەدەی ئینجا گۆشت مریشکەکەی لە سەر دەکەی ئینجا هەنارو تەماتەکە تۆزێ خوێی تێ دەکەی و تێکی دەدەی هەندێك ئاوی تێدەکەی هەتا دەکولێ.لە گەڵ نان بیخۆ،مزرو خۆشە.

**- هەنجیر -**

هەنجیر دەکرێ بە :

١-مرەبا.

٢-تەستورکە هەنجیر.

٣-لەتکە هەنجیر.

**١- مرەبا :-**

هەنجیر - شەکر- ئاو.

دووکیلۆ شەکرو کیلۆ و نیوێك هەنجیری باش و توند ئامادەدەکرێ.شەکرەکە لەناو مەنجەڵێك ئاو دەکەیو دەیخە یە سەر ئاگر،دوو دەنە (هێل- حێل ) تێ دەکەی هەتا دەکوڵێو ڕەنگی ئاوەکە زەرد دەبێ،ئینجا هەنجیرەکە پاك دەشۆیتەوە تێی دەکرێ هەتا باش دەکولێ و ڕەنگی قاوەیی دەبێو ئاوەکەی خەست دەبێ ئینجا دەبێتە مرەبا.

٢- ئەستورکە هەنجیر :

هەنجیری نەرم و گەیی لە سەر سەبەت دادەنێن بە دەست پانی دەکەنەوە بە یەکی وەدەنوسێنن بە قەد ئەستورکی سێل گەورەی دەکەن لە سەر سەبەت دای دەنێن هەتا ووشك دەبێت کە ووشك بۆوە،مەنجەڵێك ئاو دەخەنەسەر ئاگر دوو کەوچك ڕۆنی تێ دەکەن هەتا دێتە کوڵ،ئەو ئەستورکە هەنجیرە لە ئاوو ڕۆنەکە هەڵ دەکێشن دووبارە لەسەر سەبەت هەڵی دەخەن هەتا ووشك بێت بۆ ئەوەی ناسك بێت،بۆ شەو چەرە یان لە شەوانی شەوارە دادەنیشن لە گەڵ مێوژ و گوێز دەخورێ زۆر خۆشە.

٣- لەتکە هەنجیر :

هەنجیر دەنك دەنك لەسەر لەسەر سەبەت هەڵی دەخەی هەتا ووشك دەبێ ئینجا بە ووشکی هەڵدەگیرێ ئەگەر بتەوێ بەنەرمی بمێنێتەوە بەرستە بەداوی وەدەکەن و ئاردی نیشاستەی پێدا دەکەن و بۆ زستان هەڵی دەگرن.

- توو توورەق -

چوار کەس لەبن دار توو ڕادەوەستن بەرێکی گەورە ڕادەگرن،پیاوێك دەچێتە سەر دارەکەو دارەکە ڕادەهەژێنێت بۆ ئەوەی توومکە بکەوێتە خواری.ئینجا لەناو (سەبەت -تریان )یقوڵ دەکەن لە ئاوی کانی هەڵ دەکێشن لە سەر بەرە هەڵی دەخەن هەتا ووشك دەبێو دەبێتە توورەق ئەو تورەقەی لەناو جۆنی دەکوتن بە هێلەك دەی بێژن.ئاردەکەی لە ناو مەنجەڵێك دەکەن هەندێك ئاوی تێ دەکەن و لە سەر ئاگر لێی دەنێن هەتا دەکوڵێ و و خەست دەبێ وەك هەنگوینی لێ دێ دەبێت بە مرەبا،ترشتەکەی بە هێلەك داکرابوو ئەوە دەستت هەندێك تەر دەکەی بە ئاو دەینوسێنی بە یەك دەیکەی بە سەلك سەلکی خر خرپێی دەڵێن (خەمیس).

- تریَ-

تریَ بەئارەزووی خۆت چەند کیلۆ بێت یان چەند سەبەتە،تریَ یەکە پاك دەشۆیتەوەو دەی کوشیو دەی پالێوی لەناو مەنجەلێك دەکەیو دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دێتە کولْ و خەست دەبێت و دەبیَ بە شەربەت.

- گندۆرە - کالەك -

مەرەگەی بە گندۆرەو بەلەچەك

مەرەگەی بە گندۆرە :-

سەلکێك پیاز لەگەلْ کەوچکێك رۆن دەخەیتە سەر ئاگر،گندۆرە پاك دەکەیتەوە تۆوەکە دەرێژی و گندۆرەکە لەت لەت دەکەیو لەناو رۆن وپیازەکەدەکەی ئاوی تێدەکەیو لەگەلْ کەوچکەك ئاوی تەماتەی تێدەکەی هەتا دەکولێو دەبێت بە مەرەگە ئینجا لە گەلْ چێشتی پلاو ساوار دەیخۆی.

- بەلە چەك :-

زستانان لە گوندی وەك شار نەبوو هەموو شتێك دەست بکەوتایە بۆ چێشت بە کاریان بهێنابوایە،ئینجا کە هاوینان بێستانیان دەرنی ئەو گندۆرانەیان دەکرد بە دوو لەت بە (پەلکە - تونکلە )وە لە سەر بان هەلیان دەخست هەتا ووشك دەبۆوە ئینجا هەلیان دەگرد بۆ زستان.پێیان دەووت(بەلەچەك) کە بە کاریان دەهێنا هەندێك لە ئاویان دەکرد هەتا نەرم دەبۆوە دەیان کرد بە مەرەگە،زۆر کەس هەر ئاوای دەخوارد بەبیَ لێنان.

- شووتی - شفتی -

شووتی بۆ چێشتی شلە واتە مەرەگە بە کاردێت،شووتی یەکە پەلکە سەوزەکەی پاك دەکەیتەوە واتە بن پەلکەکەی دەمێنێتەوە ئینجا ووردی دەکەی کەوچکێك رۆن لە ناو مەنجەلێك دەکەی شووتی‌یە ووورد کراوەکەی تیَدەکەیو کەوچکێك ئاوی تەماتەو هەندیَ خویَی تێدەکەیو لە گەلْ

کەمێك ئاو دەیخەیتە سەر ئاگر هەتا دەکولێ ئینجا دەبێت بە مەرەگەی شووتی لە گەڵ چێشتی برنج و ساوار پێشکەش دەکرێ.

### - کودی ئاوی و ماستی

کودی (کولەکە)ی ئاوی ئەو کولە کەیە ڕەنگی سەوزە وووردی دەکەی و دەیشۆیەوە لە ناو مەنجەڵێك ئاو خوێ دەیخەیتە سەر ئاگر -زەردی دەکەی ئینجا دەی پاڵێوی هەتا سارد دەبێتەوە،کە سارد بۆوە لە گەڵ ماست تێکەلاوی دەکەی بە کەوچکان دەیخۆی وەك سەلاتە.

### - قاویت -

دروست کردنی قاویت :

ئەو خواردنە زۆر کۆنە ئێستا کەس لە بیری نەماوە نازانن تامیشی چۆنە.

نۆك - گەنم - تۆ گندۆرە (بە تۆ بیستان بەناو بانگە) کونجیو خوێ.

نۆك دەشۆیتەوە و خوێی تیدەکەی دەیبرژێنی هەروەها تۆ کندۆرەکەو گەنمەکە دەیکەی بە برێشکە،کونجی یەکە دەشۆیەوە بۆی دەدەی واتە لەناو قاپێك لەسەرئاگر دای دەنیێ هەتا گەرم دەبێ و توێکلەکەی لێ دەبێتەوە ئینجا هەمویان تێکەلاو دەکەی لەناو جۆنی دەیکوتی هەتا وووردە دەبێ.دەبێت بە قاویت.دەتوانی لە ئاشیش بیهاڕی ئەو قاویتە لە گەل هەنگوین تێکەلاوی دەکەی بە کەوچك دەیخۆی یان شیر یان لەگەل چا دەی خۆی بە ئارە زووی خۆت.

### چەر خوس :

قاویتی دووەم لە فەریکە جۆ دروست دەکرێ کاتی جۆ شیین دەبێ فەریك پردەبێت لە شیر پێش ئەوەی ووشك بێت و بدروێتەوە هەندێك لەو فەریکە پەلکو قەرچفی لێ دەکەیتەوە پاکی دەکەیتەوە و دەیبرژێنی بە دەستار دەی هاری تەتەلەی دەکەی هەتا پەلکەکەی بروا ئینجا لە گەڵ شیر یان شەکراو

یان دۆشاو کامەی بە ئارەزووی خۆت بێ تێکەڵاوی دەکەی‌و بە کەوچك دەیخۆی.

- قەرە خەرمانە -

گەنم زۆر جۆری هەیە هەموو گەنمێك بۆ دانەوێلە دەست نادات، وەك ساوار، بروێش، گەنمە کوتاو، قەرە خەرمانە.

گەنمی (رەش گوڵ)بەکاردێت بۆ ئەو خواردنانە کەگەنم شین بوو،بوو بە فەریك و پر شیر بوو پێش ئەوەی ووشك ببێ هەندێك لەو گەنمە دەینن دەی کوتن بە چەند دەستێك،ئینجا ئاگرەکی بۆ دەکەنەوە و دەسك دەسك ئەو فەریکە گەنمە دەخەنە سەر ئاگرەکە هەتا دەبرژێ‌و ووشك دەبێت بە کوتکی دار دەی کوتن هەتا پەلك وگیایەکەی لێ جیا دەبێتەوە،ئینجا بە ئاش یان بە دەستار دەیهارن وەك پلاو ساوار لێ دەندرێت دەبێت بە پلاو قەرە خەرمان،بەڵام ئەو لە ساوار بە لەزەت ترە.

# ئەو خواردنانەی لە هاوین ووشك دەكرێنەوە

ئەو خواردنانەی كە هاوینان ووشكیان دەكردەوە زستانان

هەڵیان دەگرت و بۆ چێشت لێنان بەكاریان دەهێنا :-

بامیە - تەماتە - باینجان - كودی - كەرەوز - بیبەر -

**بامیە :**

چاك دەكراو بە داویان وە دەكرد دەیان كرد بە چەندرستێك هەڵیان دەواسی هەتا ووشك دەبۆوە،بەڵام دەبێ لە بەر سێبەر بێ نابێ لەبەر هەتاو ووشك بكرێتەوە.

**- تەماتە -**

تەماتە دەكرا بە دوو لەت لەسەر سەبەت هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبۆوە و پێیان دەگووت لەتكە تەماتە.

**- باینجان و كودی -**

بۆ شلە قاش قاش دەكراو لەسەر بەڕێك هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبۆوە،وە بۆ دۆلمە پەلكەكەیان دەر دەهێنا واتە ناوكەكەیان دەكۆڵی و پەلكەكەش ووشك دەكرا بۆ چێشتی دۆلمە بۆ زستانان هەڵ دەگیرا.

**بیبەر :**

وەك بامیە چەند رستەیەك بیبەریان ووشك دەكردەوە بۆ كاتی پێویست بەكاریان دەهێنا.

**- كەرەوز -**

پاك دەكراو دەشۆرا لەناو سەبەتێك دەكرا هەتا ئاوەكەی دەچۆرا ئینجا لەسەر سینی هەڵیان دەخست هەتا ووشك دەبووە وە لەناو شووشە هەڵیان دەگرت و بۆ زستان بەكاریان دەهێنا.

ئەمانەی باسمان كرد دوای ووشك كردنەوە لەناو توورەگەی خام یان (هەمبانە )یان دەكرد بە دیوارا هەڵیان دەواسی.بەڵام ئێستا ئەو شتە لەناو( مجەمیدە - بەستەمەنی ) هەڵ دەگیرێ.

- دۆشاوی تەماتە - ئاوی تەماتە -

چەند سندوقێك تەماتە دەهێندرا، پاك دەیان شۆری لەناو تەشت و مەنجەڵی گەورە یان دەنا کۆمەڵێك ئافرەت دادەنیشتن ئەوتەماتەیان بە دەست ووورد دەکرد دایان دەپۆشی هەتا دووسیٚ کات ژمێر بۆ ئەوەی نەرم بێت ئینجا بە هێلە گیان دادەکرد دەیان پاڵزنیو تفلە کەیان بەدەست دەکوشی چەند سینییەکیان دەهێنا لەسەریان دایان دەنا ئەو ئاوە تەماتەیان تێ دەکرد ڕۆژی دووجار یان سیٚجار تێك دەدرا بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك هەتا خەست و پەیت دەبوو. دەبوو بە دۆشاوی تەماتە ئینجا لە ناو گۆسکەو کوپەی سەوزیان دەکرد سەریان دەپێچا هەتا بۆن بانەبیٚو تێك نەچیٚ. بۆ چێشت لێنان بەکاریان دەهێنا.

# چێشتی زستانان

١-دۆ بەکەشک : بەزۆری بەیانیان لێیان دەناو دەیانخوارد.

٢-کاردی قبولی :-بۆ نیوە ڕۆو بۆ ئێواران لێدەندرا.

٣-گەنم بە سلق :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٤- برنج بەسرکە :-بۆ نیوەڕۆ لێدەندرا.

٥-گیپە (سەروپێچک ) :بەیانیان لێدەندراو بە ئەستوکە گەرمی سناج دەخورا.

٦- ترخێنە :-بۆ ئێواران لێدەندرا.

٧-کەشکەک (گەنمە کوتاو):- بۆ نیوەڕۆو ئێواران.

٨- پیر خەنیلە :-بۆ ئێواران لێدەندرا.

٩- گۆشتی قاورمە :- بۆ چێشتی نیوە ڕۆو ئێوارە.

١٠- بەلە چەک :- بۆ مەرەگەی ئێواران لێدەندرا.

١١- ناو ساجی :- بۆ نیوەڕۆ لێدەندرێت.

١٢- نیسک بە پەلپێنە :- بۆ ئێواران لێدەندرێت.

# چێشتی هاوینان

هاوینان لە گوندی هەر بە ئێواران چێشتیان لێدەنا چونکە ئیشو کاریان زۆر بوو لە بەر دروێنەو پەریز فریای چێشت لێنان نەدەکەوتن ئەگەر میوانیان بهاتبوایە ناچار دەبوون نیوەرۆ چێشت لی بنێن.

١- ئەستورکی تەندوور :- لە گەڵ دۆ بۆ نیوە ڕۆ دەخورا.

٢- ئەستورکی ئاردە ساوار :- بۆ نیوەرۆ لەگەڵ دۆ یان چا ئەیان خوارد.

٣- شلکێنە :- بۆ نیوەرۆ درووست دەکرا.

٤- ئاسکەنان :- بۆ نیوەرۆ دروست دەکرا.

٥- بر یانی :- بۆ نیوەرۆ بەتایبەتی کە میوانیان بهاتبایە درووست دەکرا.

٦- تەرە میوە :- بۆ نیوەرۆ لەگەڵ نانی تیری دەخورا.

٧- پلاو برنج :- لە گەڵ هەر شلەیەك بێت بۆ ئێواران بەزۆری دەخورا.

٨- پلاو ساوار :- لە گەڵ شلەی مزەورە بۆ ئێواران لێدەنرا.

٩- دۆغەوا:- بۆ ئێواران جار بەجار لێدەنرا.

١٠- یاپراغ :- بۆ ئێواران لێدەنرا.

١١- مەرەگەی بامیەو تەماتە :- بۆ ئێوارە لێدەنراو لە گەڵ نانی تیری یان خورا.

# چێشتی پایزان

١- داندۆک :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٢- کەسکاو:- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٣- مزەورەی بە هەنار :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا. - وزراویکە - شلەی هێلکەو سماق

٤-جلّبو:- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا.

٥- تەپە ساز:- بۆ نیوەرۆ لە گەڵ هێلکەی برژاو دەخورا یان گۆشتی برژاو.

٦- ناوساجی :- بۆ ئێواران درووست دەکرا.

٧- ناسکەنان :- بۆ نیوەرۆ دروست دەکرا

٨- شلّ کێنە: بۆ نیوەرۆ دروست دەکرا.

٩- گەنم و ماش :- بۆ ئێواران دروست دەکرا.

## چێشتی بەهاران

١- کاردی بە ترش :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٢- دۆغەوا :- بۆ ئێواران لێ`دەندرا.

٣- بەر بەسێوی :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا

٤- جەرگ و دوو :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا.

٥- دۆینە :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٦-ساوار بە کەنگر :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٧- ساوار بە تۆلەکە :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٨- ساوار بە دۆمەڵان :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

٩- سێ بسکۆلەو ساوار :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

١٠- برنج بەشیر :- بۆ ئێواران لێدەندرا.

١١- کەنگرو ڕوون :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا.

١٢- تۆلەکەی زەردکراو :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا.

١٣- دۆمەڵان و ڕۆن :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا.

١٤- ڕنک و دۆ :- بۆ نیوەرۆ لێدەندرا.

١٥- غەردارەو ماست :- بۆ ئێواران و نیوەرۆیان دەخورا.

١٦- کودیو ماست :- ئێواران و نیوەرۆیان لێدەندرا.

١٧- کوارگ :- بۆ نیوەرۆ دەخورا.

١٨- یاپلاغ بە پەلکە تۆلەکە :- بۆ نیوەرۆیان دەخوارد.

# بۆ بەرچای بەیانیان

## خواردەمەنی بەیانیانی زستانان :

١- ماست.

٢- هێلکەی برژاو.

٣- هێلکەو ڕۆن.

٤- نۆکی کوڵاو.

٥- لۆبیای ووشکی کوڵاو.

٦- کاکلە گوێز.

٧- ئەستورکە بە کونجی.

ئەمانەی سەرەوە بە ئەستورکی گەرمی سەر سێڵ بەیانیان دەخورا.

## بەیانیانی بەهاران

١- ماست.

٢- پەنیر.

٣- لۆر. - خواردنێکە لە شیر و تێزاوی پەنیر دەکرێت.

٤- فرۆ. فرشک، ژاک -

٥- هەرمیشک. نانی لە ناو رۆن کوشراوە

٦- نەستورکی بە پەنیر. - ئەستورک - واتە - کولێرە

٧- کەرەو شەکر.

بە ئەستورکی گەرم و چا بەیانیان دەخورا.

## بەیانیانی هاوین

١- ماست.

٢- پەنیر

٣- - سەرتوو. یان سەرتو - توێژی سەر شیر و ماست.

٤- نانی گەرم و ماستاو.

٥- نەستورکی بە کونجی.

## بەیانیانی پایز

١- ماست.

٢- هەرمیشک.

٣- نەستورکی بە پەنیر.

٤- نەستورکی بە کونجی.

٤- کاکلە گوێز.

لەگەڵ نان و چای بەیانیانی پایز دەخورا.

- بەشی یەکەم

١- شیر.

٢- فرۆ.

٣- ماست.

٤- پەنیر.

٥- لۆر.

٦- پەنیر سوێر کردن.

٧- دۆو کەرە.

٨- کەشک.

٩- داندۆک.

١٠- دۆ بەکەشک.

١١- چێشتی داندۆک.

١٢ دۆینە.

١٣- دۆغەوا.

١٤- برنج بەشیر (شۆربای بەشیر ).

١٥- محەلەبی.

- بەشی دووەم -

١٦- کاردی بە ترش. - یان کاردو - کیایەکی گەلا پانە لە ناو سماقاو رەردی دەکەن - بەچێشتی ئۆ دەبێن.

١٧- کاردی ووشک کراوە.

١٨- کاردی قبولی.

١٩- کەنگرو هێلکەو ڕۆن.

٢٠- کەنگرو ساوار.

٢١- کەنگر بۆ تورشی.

٢٢- تۆلەکەی زەرد کراو.

٢٣- تۆ لەکەو ساوار.

٢٤- مزەورەی بەتۆلەکە.

٢٥- یاپراخ بە پەلکە تۆلەکە.

٢٦- ڕنک و دۆ.

٢٧- سووریازە.

٢٨- هەندرێشە.

٢٩- گیا مامزەو چاترە.

٣٠- غەردارەو ماست.

٣١- پونگە.

٣٢- قبولی بە پونگە.

٣٣- مزەورەی بە پونگە.

٣٤- تەرەساز.

٣٥- ترخێنە.

٣٦- چێشتی ترخێنە.

٣٧- دووەمەڵان.

٣٨- پڵاو ساوار بە دۆمەڵان.

٣٩- دووەمەڵان بەشلە ساوار.

٤٠- گەنم بە سلق.

٤١- گەنم و ماش.

٤٢- پیر خەنیلە.

٤٣- جلبر.

٤٤- کوارگ.

٤٥- قنجیلە.

٤٦- ترشۆکەو مزرۆکە.

٤٧- قورادە.

٤٨- سێبسکۆلەو ساوار.

٤٩- پەلپێنە.

٥٠- نیسک و پەلپێنە.

- بەشی سێیەم -

٥١ - بەربە سێری. -

٥٢- جەرگ و دوو.

٥٣- بریانی.

٥٤- قاورمە.

٥٥- گیپە.

٥٦- کەسکاو - ترش و گۆشت.

٥٧- سەرو پێچک بەکەشک.

٥٨- گۆشت مامز.

٥٩- شفتە.

٦٠- پەردە پلاو.

- بەشی چوارەم -

٦١- ناسکەنان.

٦٢- هەرمیشک.

٦٣- ئەستورکە تەنوری.

٦٤- ئەستورکی بەکونجی.

٦٥- ئەستورکی بە پەنیر.

٦٦- کەڵانە.

٦٧- ناوسێلی.

٦٨- شلکێنە.

٦٩- زرۆبی.

٧٠- هێلە پەپە.

٧١- تەرە حەلوا.

٧٢- ئەستورکە ئاردەساوار.

- بەشی پێنجەم -

٧٣- سرکە.

٧٤- بورمای.

٧٥- مزەورەی بەهەنار.

٧٦- هەنجیر.

٧٧- مرەبا.

٧٨- ئەستورکە هەنجیر.

٧٩- لەتکە هەنجیر.

٨٠- توو ڕەق.

٨١- ترێ.

٨٢- گندۆرە.

٨٣- مەرەگەی بەگندۆرە.

٨٤- بەلەچەک.

٨٥- شووتی.

٨٦- کودی ئاوی و ماست.

٨٧- قاویت.

٨٨- چەرخوسە.

٨٩- قەرە خەرمانە.

٩٠- ئەو خواردنانەی ووشک دەکرێتەوە بۆ زستان هەڵدەگیرێ.

٩١- بامیە.

٩٢- تەماتە.

٩٣- باینجان.

٩٤- كودی.

٩٥- كەرەوز.

٩٦- بیبەر.

٩٧- چێشتی زستانان.

٩٨- چێشتی هاوینان.

٩٩- چێشتی پایزان.

١٠٠- چێشتی بەهاران.

١٠١- بەیانیانی زستانان.

١٠٢- بەیانیانی بە هار.

١٠٣- بەیانیانی هاوین.

١٠٤- بەیانیانی پایز.

# سوپاس و پێزانین

بۆ چاپکردنی ئەم کتێبە سوپاسی بەڕێزان:

-وەزارەتی رۆشنبیری هەرێمی کوردستان.

-خاتوو شەفیقە عەبدوڵڵا ئەندامی پەرلەمانی کوردستان.

-خاتوو ناسکە دزەیی.

-خاڵە سەردار میران

-برام هەڵۆ ئەحمەد دزەیی

دەکەم کە هەر یەکەیان بە جۆرێک لەگەڵ کتێبەکەمدا ماندوو بوون و ئەرکیان کێشاوە.. خوای مەزن وێنەیان زۆر کات.

## ئاواز دزەیی

### چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٦

١- رستە سازی و شیتەڵکاری زانستی .. د. شێرکۆ بابان
٢- سەعید زەبۆکی لای خۆمان ... ڕۆمان .. کەمال سەعدی
٣- البعد القومي للتغيرات في الحدود الادارية لمحافظة كركوك .. د. خليل اسماعيل محمد

### چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٧

١- کلولاش .. ڕۆمان .. عبداللە سەراج
٢- مەم و زین .. علی فتاح دزەیی
٣- پشکۆ و خۆڵەمێش .. ئازاد عبدالواحد
٤- دەردە کورد .. محمود زامدار
٥- باڵەبان .. وریا ئەحمەد
٦- چیرۆکی فۆلکلۆری .. محمد رشدی دزەیی

٧- كوردستانی خوارووی رۆژهەلات .. د. رەشاد میران
٨- ووشەو زاراوەکانی باباتاهیر .. د. محمد نوری عارف
٩- حەمەدۆک .. یەشار کەمال
١٠- کورتیەک ژدیروکا اقیانوسا .. د. بێوار خنسی
١١- رۆمانی درز .. کاکە مەم بۆتانی
١٢- میکانیزمە بنەڕەتیەکانی رستەسازی .. د. شێرکۆ بابان
١٣- ارض الاجداد.. شعر .. سرياني .. كوركيس يوسف
١٤- کورسی کورسی .. نەجات رەفیق حلمی
١٥- ئۆل و فەلسەفەیا زەردەشت .. میرال زیلانی
١٦- ئەفسانەی تۆفانی سۆمەری .. نجم خالد ئەلۆمنی
١٧- دەروێشی عەبدی .. شاکر محمدامین رۆژبەیانی
١٨- مەولود نامەی کوردی .. محمد رشاد مفتی
١٩- کورد لە ئینسکلوپیدیای ئیسلام .. حمە کەریم عارف
٢٠- تاریکستانی لم .. صلاح عمر
٢١- ئازادی یا مەرگ .. کەریم حسامی
٢٢- فێربوونا لاتینی .. شەوکەت سندی
٢٣- هەولێرم وا دیومو بیستوە .. مەولود بێخاڵی
٢٤- وتەکانی ژیان .. محمد عبدالرحمان زەنگەنە
٢٥- پۆینە زێرینە .. هیمەت کاکەیی
٢٦- مەملەکەتی ماسی... محمد فەریق حەسەن
٢٧- چیرۆکی هونەری کوردیی.. زاهیر رۆژبەیانی
٢٨- لاوک و سترانی کوردەواری.. یاسین حسن گۆران
٢٩-لاوک و سترانی ئەو دیوی قەفقاس.. یاسمین بەرزنجی
٣٠- دایکی کوردان .. حەمە کەریم هەورامی
٣١- هەو کردن بە ڤایروسی (HIV) و نەخۆشی ئەیدز .... د. زاهر سۆران

## چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٨

٣٢- شاکر فەتاحی شەهید... فەلەکەدین کاکەیی- مەحمود زامدار
٣٣-پێشکەوتن ... علی ناجی کاکە حەمە ئەمین- سیروان بەکر سامی
٣٤- رۆژنامەی (کوردستان)ی دایک... مەحمود زامدار
٣٥- گەشتێک لەنێو جیهانی بزاڤی رۆژنامەگەریی کوردی... مەحمود زامدار

٣٦- هەفتەنامەی گۆڤار... تاریق جامباز
٣٧-رۆڵی گۆڤاری هیوا لەپێشخستنی هونەری کوردی ... هیمداد حوسێن
٣٨- چەند بابەتێکی رۆژنامە نووسی.....حەمە سالح فەرهادی
٣٩- ئەستێرە... ئەحمەد سەید عەلی بەرزنجی
٤٠- رۆژنامەنووس و بواری رۆژنامەگەری .... رەسول بەختیار
٤١- رۆژناما کوردستان و شوەرشا رەوشەنبیری.... شەوکەت طاهر سندی
٤٢- رۆژنامەنووسی کوردی لە کوردستانی دوای -راپەرین -.. عبدالله زەنگەنە
٤٣- حرب الكلمة ...... نزار جرجيس علي
٤٤- سەرکوتی رۆژنامەی کوردی لەسێبەری یاسادا... غازی حسن
٤٥- کاریکاتێر... گرفتار کاکەیی
٤٦ - بیبلۆگرافیای هەفتەنامەی پەیمان....
٤٧ - بحث متكامل لايجاد طريقة لاختزال باللغة الكردية لاول مرة .... وشيار بشير مصطفى چلبي
٤٨- رۆژنامەگەری لەسەرەتای سەرهەڵدانەکانەوە تاچەرخی نوێکاری.. برایمی مەلا
٤٩- رەنگدانەوەی دۆزی ژن بە نێوی ژنەوە لە نێو رۆژنامەگەری کوردیدا......د.کوردستان موکریانی
٥٠- كامران شاعر من كردستان .... كامل حسن البصير
٥١- پایزی چاوەکان.... نژاد عزیز سورمێ
٥٢- کوردستان .... قادر وریا
٥٣- الحقیقه -راستی ........د. عبدالفتاح علی بوتانی (تعضید)
٥٤- چالاکیەکانی وەزارەتی رۆشنبیری ١٩٩٧......محمد خدر مولود-عزیز هەریری
٥٥- بنەماڵانی بەناوبانگی رواندز.... مەمدوح مزوری
٥٦- البدرخانیون..... شکور مصطفی
٥٧- الكرد والحق ....... عزيز عبدالاحد نباتي
٥٨- زنزانة كفر.... سلام عبدالله
٥٩- سراج السالكين..... ترجمة محمد جميل روزبەیانی
٦٠- کۆمەڵایەتی لە کوردستاندا....... مامۆستا محەمەد مەلا قادر
٦١- هونەری دیبلۆماسیوکاری پەیوەندیەکان.... عەبدوڵڵا ئاگرین
٦٢-پاشکۆی بیرەوەریەکانم.... ئەحمەد دلزار
٦٣-دراڤەک ژدەریا فلکلوری...عبدالعزیز خیاط - عبدالعزیز هاجانی
٦٤- دەمێ چوارگۆشە... سەلمان کوڤلی
٦٥- یادەکانی ئادار... محمد خدر مولود
٦٦- تابلۆکانی شەرەفنامە.. عبدلرقیب یوسف
٦٧- چالاکیەکانی وەزارەتی روشنبیریی ١٩٩٨ .... محمد خدر مەولود

٦٨- گولزاری منداڵان... کازم کۆیی
٦٩- داستان و گۆرانی له فۆلکلۆری کوردی..... عمر شێخەڵلا دەشتەکی
٧٠- راو و شکار له جیهاندا.. عبدالغفور ملا علی
٧١- راوه گزنگ .... محمد حەمه باقی
٧٢- العمادیة في مختلف العصور ... عباس عزاوي
٧٣- فۆتۆگراف.... فارس سعدی
٧٤- رەمزەکانی مۆسیقا.... جان تۆماس
٧٥- لەکوێ یاری بکەین..... جیمەن کاوێس
٧٦- پەروەردە کردنی ئەکتەر...... نیاز لەتیف

# چاپکراوەکانی وەزارەت ساڵی ١٩٩٩

٧٧- ئاگری بن کا.... سەعید ناکام
٧٨- هەژانی بەرد- شیعر..... نەوزاد رفعەت
٧٩- هەناسەی ئۆخەی........ شەونم بەرزنجی
٨٠- کێشی شیعری کلاسیکی کوردی..... عەزیز گەردی
٨١- بزاڤی رۆژنامەگەری حوکومەتەکانی کوردستان..... محەممەد خدر مەولود
٨٢- الاکراد فی کتب البلدانیین والرحالة المسلمین فی العصور الوسطی.... زبیر بلال اسماعیل
٨٣- دەنگی جەوانی...... حوسێن شێخ محەممەد بالیسانی

٨٤ ـ خواردەمەنی کوردەواری ئاواز دزەیی

ژمارەی سپاردن (٢٠٨) بۆ ساڵی ١٩٩٩ لە کتێبخانەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی رۆشنبیری و هونەر ـ هەولێر
چاپخانەی وەزارەتی رۆشنبیری/ هەولێر